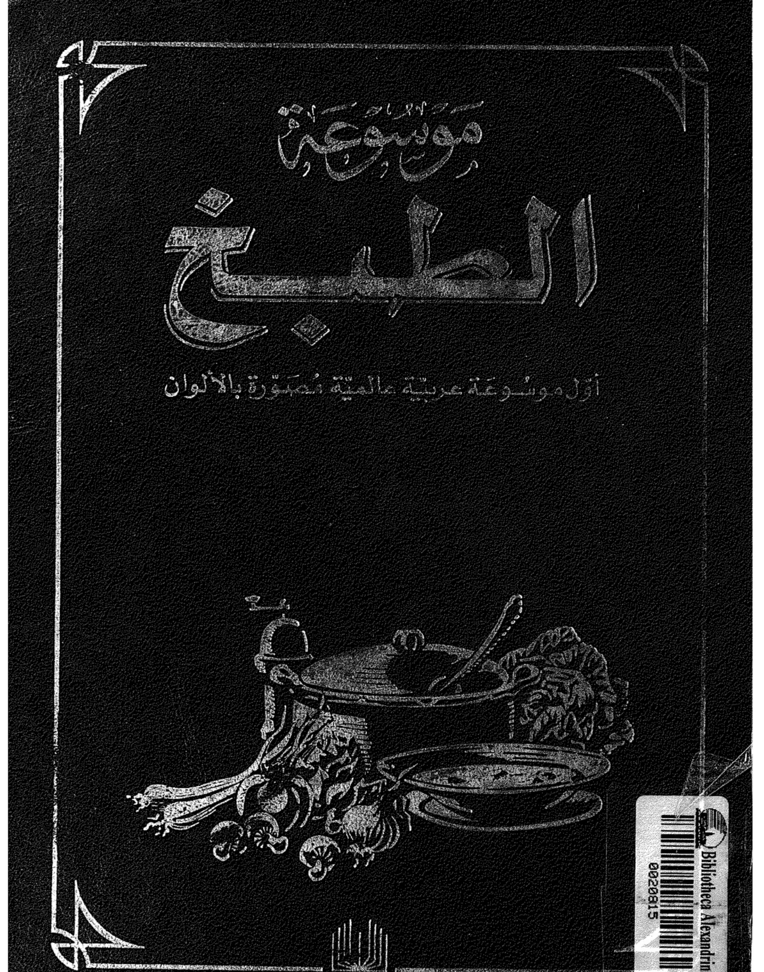

موسوعة
الطبخ
أول موسوعة عربية عالمية مصورة بالألوان



أوّل موسوعة عربيّة عالميّة مُصوّرة بالألوان

المطبخ الأوروبي الثاني

٢ و

تركيا

اليونان

أرمينيا

قبرص



إعداد وتأليف مجموعة من الاختصاصيين في عالم الغذاء بمشاركة ستين خبيراً من البلدان المختلفة.

الاشراف والتنسيق:

السيدة/ رمزى خلف

التدقيق اللغوي:

السيدة/ سونيا بيروتي

التدقيق العلمي:

السيدة/ غادة سلوان

التصوير:

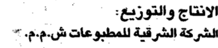
M.P.L. Modern Production Ltd.

الإخراج التقني والفني:

Network Advertising Agency - London

الطبعة الأولى: ١٩٩١







تركيا

المطبخ التركي احد اقدم المطابخ العالمية واغناها. وبفضل جسر البوسفور، الواصل آسيا بأوروبا، اكتسب المطبخ التركي نكهتين: الشرقية والغربية.

أحد أهم عناصر المطبخ التركي اللبن، ويدخل في اكثر انواع الحساء والمعجنات والحلويات. الارز عنصر آخر مهم يرافق اللحوم وتُحشى به الخضر. في المقابل، لا تستعمل الأعشاب، كالبقدونس والشبث والنعناع وسواها، الا بكميات قليلة.

يمكن اختصار النكهات المنوعة للاصناف الشعبية التركية بذكر صنفين، احدهما بحري والثاني اساسه لحم الغنم.

احد الأطباق المفضلة لدى الأتراك والسياح ايضاً، سمك مشوي بالسيخ فوق الفحم، تنتشر رائحته المشهية على ضفاف البوسفور اكثر ايام السنة.

طبق آخر اصيل، اسمه «دونر كباب» مصنوع من لحم الخروف المشوي، وهو المسمّى في الدول العربية شاورما.

من اشهر اطباق المطبخ التركي ايضاً، الأصناف الزيتية. المعروف ان الانتاج الزراعي التركي ضخم ومنوّع واهم مواده الزيت. من الاصناف الشهيرة ايضاً، المعجنات التي تستهلك في كل المناطق التركية. وفي مجال الشهرة، لا بد من ذكر القهوة التركية، التي اخذها الاتراك عن العرب ونقلوها بدورهم الى الغرب.

تقديم الوجبة التركية يقضي بوضع المقبلات وسائر الأطباق كلها على المائدة دفعة واحدة، وكلما فرغ طبق يستبدل بآخر.

من مميّزات المطبخ التركي انه نقل عن الشرق والغرب اصنافاً من الطعام والشراب، كانت اساساً اعتمدته بلدان كثيرة وطوّرته مع الزمن، ليضفي كلٍّ منها عليه نكهته المفضّلة والمميّزة.



ايمام بايلدي

Emam Bayldy

باذنجان محشو بالطماطم والبقدونس. يمتاز بمذاقه اللذيذ. يؤكل بارداً الى جانب الاطباق الرئيسية.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من الباذنجان
- كاس من زيت نباتي
- اربع حبات من البصل مفرومة ناعماً
- حبتان من الطماطم
- راس من الثوم
- حزمة من البقدونس مفرومة
- ملعقة صغيرة من السكر الناعم
- ملح بحسب الرغبة
- كاسان من الماء

التحضير

يسخَّن الزيت في وعاء ويقلى فيه البصل والثوم حتى يذبلا. تنقع الطماطم في ماء مغلي مدة خمس دقائق ثم تقشَّر وتقطَّع الى قطع صغيرة. تضاف مع البقدونس المفروم الى الوعاء. يخلط الكل جيداً، ينثر الملح ويحرّك.

يُقشَّر الباذنجان. يقلى ثم يشق جانبه ويحشى بالخليط المحضَّر. يرتَّب في صينية ويغمر بالماء. ينثر عليه السكر الناعم والملح.

تغطَّى الصينية وتطهى على نار متوسطة حتى يتبخر منها الماء. يقدَّم الطبق بارداً.

البقدونس نبات من الفصيلة الخيمية. يُعرف باسم «مقدنوس» ويسمّى ايضاً «كرفس رومي» و «كرفس صخري» و «معدنوس» وقد تُعتبر سردينيا وحوض البحر الأبيض المتوسط المواطن الاصلية لهذا النبات. استعمله قديماً الاغريق والرومان في أطباق السلطة والحساء. فوائده الطبية عديدة ومفيدة لاحتوائه فيتامينات واملاح.

زيتين باليه فاسوليه

Ziteen Paleh Fassolieh

لوبياء بالزيت مع البصل والطماطم. تقدم باردة مع البصل الاخضر والبطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من اللوبياء
- حبتان من البصل
- حبتان من الطماطم مفرومتان ناعماً
- كاس من الماء الفاتر
- ملعقة صغيرة من السكر
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف كاس من زيت الزيتون

التحضير

تنظف اللوبياء وتزال خيوطها الجانبية ثم تقطّع الى قطع صغيرة. يفرم البصل ناعماً.

يسخّن الزيت في وعاء ويقلى فيه البصل على نار متوسطة حتى يذبل.

تضاف الطماطم المفرومة الى مقلاة البصل مع التحريك بملعقة خشبية. تضاف قطع اللوبياء الى الخليط وتقلّب حتى تذبل. يصب فوقها الماء المزوج بالسكر والملح.

يغطى الوعاء ويترك على نار متوسطة حتى يغلي الماء ثم تخفف النار ويترك حتى تنضج اللوبياء. يقدم الطبق بارداً.

بيلاكي

Pilaky

طبق من الفاصولياء بالخضر. يقدّم بارداً ومزيناً بحلقات الليمون الحامض.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- اربع كؤوس من حبات الفاصولياء البيضاء
- حبتان من الجزر
- حبة من الفليفلة الخضراء
- عشرة فصوص من الثوم مدقوقة
- ثلاث حبات من الطماطم
- ثلاث حبات من البصل
- كاس من زيت نباتي
- ثلاث حلقات من الليمون الحامض
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تنقى حبات الفاصولياء وتنقع ليلة كاملة في الماء الدافىء ثم تغسل وتسلق في وعاء مليء بالماء على نار متوسطة حتى تنضج. ترفع وتصفّى.

يفرم البصل والطماطم ناعماً ويقطّع الجزر والفليفلة الخضراء ناعماً ايضاً.

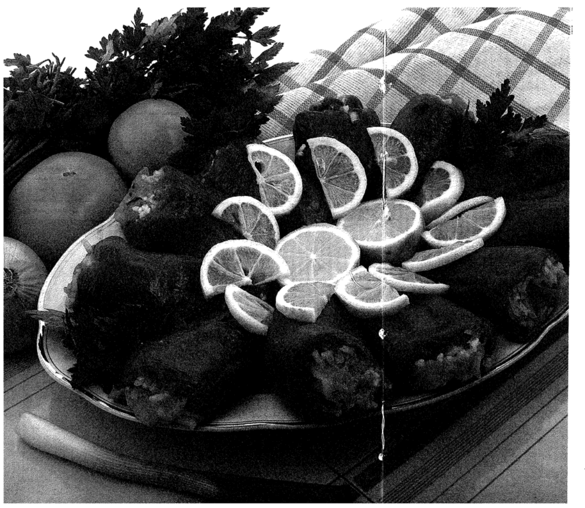
يسخّن الزيت في وعاء على نار متوسطة. يقلى فيه البصل والثوم حتى يذبلا. تضاف اليهما الطماطم والجزر والملح والفليفلة الخضراء. يقلّب الخليط جيداً وتضاف حبوب الفاصولياء المسلوقة.

يترك الخليط على نار متوسطة حتى يغلي ثم تخفف النار ويترك في الوعاء المغطّى حتى ينضج. يصب في طبق التقديم. يزيّن بحلقات الليمون. يقدم بارداً.

تشبه اللوبياء، الفاصولياء والبازلاء من حيث الشكل الخارجي، لكنّها تختلف عنهما في تركيبها وقيمتها الغذائية. تتألف اللوبياء من ٨٦,١٪ ماء و٢,٤٪ بروتيـن، و٠,٢٪ مواد دسمة، و٧,٦٪ مواد نشوية، و١,٥٪ الياف، اما قيمتها الحرارية فتبلغ ٣٥ وحدة حرارية فقط.



بيلاكي



بيبر دولماسيه

Piper Dolmaseh

فليفلة خضراء محشوّة بالارز والخضر والزبيب والفستق الحلبي. تُزيّن بشرائح الطماطم. تؤكل باردة.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من البصل
- كاس من الارز
- نصف كيلوغرام من الطماطم
- كيلوغرام من الفليفلة الخضراء
- عصير ليمونة حامضة
- كاس من زيت نباتي
- حزمة من البقدونس
- ملح وفلفل اسود ونعناع يابس بحسب الرغبة
- زبيب وفستق حلبي بحسب الرغبة
- حبة من الطماطم مقطّعة الى دوائر

التحضير

يُنقع الارز مدة نصف ساعة ثم يصفّى.

يقطّع البصل الى حلقات.

يسخّن الزيت في وعاء ويقلى فيه البصل على نار خفيفة حتى يذبل. يضاف الارز ويحرّك باستمرار.

تفرم الطماطم ثم تضاف الى الوعاء مع الزبيب والفستق الحلبي وعصير الليمون ويتابع الطهو مدة ربع ساعة. يرفع عن النار ويترك ليبرد. يفرم البقدونس ناعماً ويضاف الى الخليط مع النعناع اليابس والملح والفلفل الاسود.

يُزال راس كل حبة من الفليفلة وينزع منها البزر. تحشى بالخليط المحضّر وتغطّى كل حبة بقطعة من الطماطم دائرية الشكل. ترتب في وعاء عميق. يضاف اليه قليل من الماء. يترك الوعاء على نار متوسطة حتي يغلي ثم تخفّف النار ويتابع الطهو حتى تنضج حبات الفليفلة الخضراء.

تقدّم باردة.

ارناووط جيري

Arnaout Geree

كبد مقلي. يقدّم مزيّناً بالبقدونس المفروم وحلقات البصل. يؤكل ساخناً الى جانب صلصة الثوم وعصير الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

المقادير

- **ربع كيلوغرام من كبد الغنم أو البقر (القصبة السوداء)**
- **ملعقة كبيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة**
- **كاسان ونصف من سمن نباتي**
- **نصف كاس من الدقيق**
- **اربع حبات من البصل مقطّعة الى حلقات**
- **نصف حزمة من البقدونس مفروم**
- **ملح وبهار أبيض وبهار أسود بحسب الرغبة**

التحضير

يقشّر الكبد. يقطّع الى قطع متوسطة الحجم. يغسل جيداً بالماء ثم يصفّى. يضاف مسحوق الفليفلة الحمراء الى قطع الكبد وتخلط به جيداً، ثم تغطّس كل قطعة بالدقيق وتقلى في السمن على نار متوسطة الحرارة.

ترتب قطع الكبد في طبق وتغطى بحلقات البصل ثم ينثر عليها البقدونس والبهار الابيض والاسود والملح.

يقدّم الطبق ساخناً.

دوماتسلي داناديلي

Domatsly Danadely

لسان بصلصة الجزر والبقدونس والطماطم. يقدّم مزيناً بشرائح الفليفلة الخضراء والبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- **كيلوغرام من لسان البقر**
- **حبتان من البصل**
- **حبتان من الطماطم مفرومتان**
- **حبة من الجزر مقطعة**
- **حبة من الفليفلة الخضراء للتزيين**
- **ملعقة كبيرة من الدقيق**
- **كاسان من مرق اللحم**
- **حزمة ونصف من البقدونس مفرومة**
- **ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي**
- **كاسان من الخل الأحمر**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **اربع كؤوس من الماء**

التحضير

يوضع اللسان في وعاء كبير مع الماء والخل. تفرم بصلة وتضاف اليه مع الملح والبهار. يسلق اللسان على نار قوية حتى ينضج ثم يرفع من الوعاء وتنزع قشرته الخارجية السميكة.

تفرم البصلة الثانية وتقلى بالسمن مع الجزر والبقدونس.

يضاف الدقيق والطماطم الى مرق اللحم. يصبّ المرق فوق خليط الجزر ويحرّك الكل جيداً. يقطع اللسان الى قطع صغيرة تضاف الى الصلصة.

يطهى الكل على نار خفيفة مدة عشر دقائق. يزيّن الطبق بقليل من البقدونس والفليفلة الخضراء المفرومة ويقدم ساخناً.

بورولشيه سالاتاسيه

Borolsheh Salataseh

سلطة الأرضي شوكي مع البصل والبقدونس. تؤكل الى جانب شرائح اللحم او السمك.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

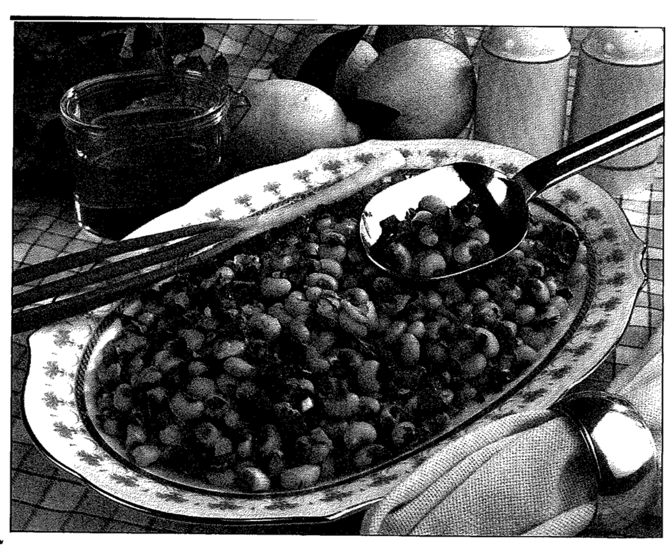
- نصف كيلوغرام من الارضي شوكي
- اربع حبات من البصل مقطعة الى شرائح
- عصير ليمونة حامضة
- نصف حزمة من البقدونس مفروم
- ربع كاس من زيت الزيتون
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تُنزع الاوراق القاسية عن حبات الارضي شوكي. تُغسل جيداً وتُسلق بالماء المضاف اليه قليل من عصير الليمون وتترك حتي تنضج.

تُرفع من الماء ويزال عنها باقي الاوراق القاسية ويحتفظ بالأوراق الطرية واللب. تُرتب في طبق عميق. يضاف اليها البصل والبقدونس والملح وعصير الليمون وزيت الزيتون.

يُخلط الكل جيداً ويقدّم.



باتليجان سالاتاسيه

Batlijan Salataseh

سلطة الباذنجان مع الطماطم والفليفلة الخضراء المشوية والبصل. تقدم مع اللحوم المشوية.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من الباذنجان الصغير الحجم
- نصف كاس من زيت الزيتون
- عصير ليمونة حامضة
- بصلة مفرومة ناعماً
- حبتان من الطماطم مفرومتان ناعماً
- اربع حبات من الفليفلة الخضراء مشوية
- ملح بحسب الرغبة
- بقدونس مفرم للتزيين

التحضير

يشوى الباذنجان في الفرن. يقشر ويهرس بالشوكة. يصب فوقه نصف كمية الزيت وعصير الليمون ورشة من الملح. يخلط الكل جيداً. تضاف اليه الطماطم والفليفلة الخضراء المشوية والمقطعة ناعماً والبصل وما تبقى من الزيت. تخلط السلطة وتزيّن بالبقدونس.

ظهر الليمون، اصلاً في آسيا وازدهرت زراعته في حوض البحر الابيض المتوسط، ومنه انتقلت الى اوروبا. يستعمله الناس كدواء شافٍ من بعض الاوبئة والامراض، كالكوليرا والتيفوئيد والروماتيزم والنقرس وامراض الكبد والالتهابات المعوية. ويعود سرّ تمتّعه بهذه القدرة العلاجية الى احتوائه عدداً من الفيتامينات والحوامض.



يوجورتلو باتليجان سالاتاسيه

Yoghortloo Batlijan Salataseh

سلطة الباذنجان مع اللبن الزبادي. من المقبلات التركية الشهيرة. تقدّم الى جانب شرائح اللحم والسمك.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: اربعون دقيقة.

المقادير

- **ثلاث حبات كبيرة من الباذنجان**
- **اربع كؤوس من اللبن الزبادي**
- **ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة**
- **ملعقة كبيرة من زيت الزيتون**
- **ملعقتان صغيرتان من الملح**

التحضير

يشوى الباذنجان على نار قوية. يقشّر ويهرس جيداً.

يخلط الثوم مع اللبن ويضاف اليهما الباذنجان والملح. يقلّب الكل حتى يتجانس الباذنجان مع اللبن.

يوضع الخليط في طبق التقديم. يصب على سطحه الزيت. يقدم الطبق بارداً.

سيفيتز سالاتاسيه

Cevitz Salataseh



سلطة - السلق مع الجوز. من الأصناف المقبلة والسريعة التحضير. تقدّم الى جانب الأطباق الرئيسية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- **نصف حزمة من السلق**
- **كأس من الجوز المطحون خشناً**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **ربع كأس من زيت الزيتون**
- **عصير ليمونة حامضة**

التحضير

تسلق أوراق السلق على نار خفيفة. تفرم وترتّب في طبق خاص بالسلطة. يضاف اليها الجوز وزيت الزيتون وعصير الليمون والملح. تحرك السلطة وتقدّم.

يايليه شورباسيه

Yayleh Shorbaseh

حساء اللحم مع الارز والبيض والدقيق. صنف مغذٍ ولذيذ الطعم. يقدّم مزيّناً بالنعناع اليابس.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

المقادير

- **ثماني كؤوس من مرق اللحم**
- **نصف كأس من الارز**
- **صفار بيضة مخفوق**
- **نصف كأس من الدقيق**
- **نصف كيلوغرام من اللحم المفروم ناعماً**
- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**
- **ملعقة كبيرة من النعناع اليابس**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **كأسان من الماء**

التحضير

يُسخّن المرق في وعاء. يُسلق فيه اللحم والارز. ينثر الملح والبهار. يُترك الوعاء على النار حتى ينضج اللحم والارز.

يُمزج الدقيق وصفار البيض والماء. يصب تدريجاً في الوعاء ويحرّك باستمرار. يترك الكل على نار قوية مدة ثلث ساعة ثم يُرفع عن النار ويصب في طبق الحساء العميق.

تسخن الزبدة مع النعناع. توزّع على سطح الحساء. يُقدّم ساخناً.





تاووكلو شهريه شورباسيه

Taouklou Shahryeh Shorbaseh

حساء الدجاج مع الشعيرية. صنف لذيذ المذاق، تبرز فيه نكهة الفلفل الاسود. يمكن تناوله مع شرائح الخبز المحمّص.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من قطع الدجاج
- كاس من الشعيرية
- بيضة
- عصير ليمونة حامضة
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ثلاث كؤوس من الماء

التحضير

يُسلق الدجاج في الماء. يرفع وينزع منه العظم والجلد. يقطع الى قطع صغيرة. يعاد الى الوعاء ويضاف اليه الملح والشعيرية. يترك على نار متوسطة حتى تنضج الشعيرية.

تُخفق البيضة مع عصير الليمون. تصب تدريجاً في الوعاء مع التحريك المستمرّ. يصبّ الحساء في طبق عميق. ينثر عليه الفلفل الاسود. يقدم ساخناً.

اون شوربـاسـيه

Aun Shorbaseh

حساء البصل بالخبز الافرنجي. من الاطباق التركية الاولى. يضاف اليه الجبن المبشور قبل تقديمه.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **ثماني كؤوس من مرق اللحم**
- **ملعقتان كبيرتان من السمن**
- **ربع كاس من الدقيق**
- **اربع حبات من البصل مفرومة ناعماً**
- **كاسان من جبن القشقوان المبشور**
- **سبع قطع من الخبز الافرنجي**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

يُسخَّن السمن في وعاء ويُقلى فيه البصل على نار متوسطة حتى يذبل. يضاف اليه الدقيق. يحرك الكل مدة خمس دقائق. يصب مرق اللحم وينثر الملح والبهار. يغطَّى الوعاء ويترك على النار مدة نصف ساعة.

تحمَّر قطع الخبـز. يصب الحساء في طبق عميق يمكن وضعه في الفرن. يغطَّى بقطع الخبز. ينثر الجبن على سطحه.

يُدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة حتى يسيل الجبن. يُقدّم الحساء ساخناً.

دويون شورباسيه

Doyon Shorbaseh

حساء لحم الغنم مع الجزر والبصل. يمتاز بمذاقه الحريف.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **ثماني كؤوس من الماء**
- **ربع كيلوغرام من لحم الغنم المقطع ناعماً**
- **نصف كيلوغرام من العظام**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من السمن**
- **نصف كاس من الدقيق**
- **بصلة مقطعة**
- **حبة من الجزر**
- **صفار بيضتين**
- **عصير ليمونة حامضة**
- **ملعقة صغيرة من الفلفل الاحمر الحرّيف**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

يُقشر الجزر ويقطع ناعماً. يضاف الى اللحم والعظام والماء والبصلة المقطعة والملح والبهار. يُترك الكل على نار متوسطة حتى ينضج اللحم.

يقلَّب الدقيق مع ملعقتين من السمن على نار خفيفة مدة ثلاث دقائق. يضاف المزيج الى الوعاء.

يُمـزج صفار البيض مـع عصير الليمـون ويُصب فوق الخليط. يحرّك الكل جيداً. يُصب في طبق عميق.

تُسخَّن ملعقة من السمن مع الفلفل الحرّيف. تُوزَّع على الحساء. يقدّم الطبق ساخناً.

اثبت الطب الحديث منافع البصل في قتل جـراثيم التيفوس وإدرار البـول وتقـوية الاعصاب. وينصح بـه ايضاً في حـالات تشمُّع الكبد والاستسقاء وتورُّم السـاقين وانتفاخ البطن وبعض امراض القلب.

كيرميزيه مارجميك شورباسيه

Kermiseh Marjmek Shorbaseh

حساء العدس الاحمر. من الاطباق التركية الاولى. صلصته المكوّنة من مرق اللحم واللبن (الحليب) والبيض تُكسبه مذاقاً خاصاً.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: اربعون دقيقة. مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **اربع كؤوس من مرق اللحم**
- **كاس من العدس الاحمر**
- **بصلة متوسطة الحجم**
- **ملعقة كبيرة من الزبدة**
- **ربع كاس من الدقيق**
- **نصف كاس من اللبن (الحليب)**
- **صفار بيضة**
- **ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة**

التحضير

يُسلق العدس في وعاء مدة نصف ساعة ثم يصفّى.

يُفرم البصل ويُقلى بالزبدة على نار خفيفة حتى يذبل. يضاف اليه الدقيق. يقلّب الكل مدة دقيقتين. يُضاف العدس ومرق اللحم واللبن وصفار البيضة الى خليط البصل وينثر الملح والفلفل الاسود. يُترك الخليط على نار متوسطة حتى ينضج. يُقدّم الحساء ساخناً.

ياشيل مارجميك شورباسيه

Yashyl Marjmek Shorbaseh

حساء العدس الاخضر مع الشعيرية. يؤكل مع الخبز المحمّص والبطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: عشر دقائق. مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- **كاس من العدس الاخضر**
- **عشر كؤوس من الماء**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي**
- **كاس من الشعيرية**
- **ملعقة صغيرة من الفلفل الاحمر**
- **بصلة**
- **ملعقة صغيرة من النعناع اليابس**
- **ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)**
- **ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة**

التحضير

يُفرم البصل. يخلط مع صلصة الطماطم المكثفة والملح في وعاء. يضاف اليه الماء ويترك حتى يغلي. يضاف العدس الاخضر والشعيرية والفلفل الاحمر والنعناع اليابس.

يترك الخليط على نار قوية حتى ينضج. يُصبّ في طبق عميق. يسخّن السمن مع الفلفل الاسود ويوزّع على سطح الطبق.

يُقدّم الحساء ساخناً.

يحتلّ الفلفل رأس قائمة التوابل، لانه اغلاها سعراً واكثرها استهلاكاً. ينبت الفلفل في المناطق الاستوائية الشديدة الرطوبة. يستخرج من شجرة Piper Nigrum المنتشرة في اندونيسيا والهند ومدغشقر والهند الصينية.

الفلفل انواع والوان، والابيض منه هو الأندر ويتميّز بطعمه الحرّيف وعطره الزكي.



كيرميزيه مارجميك شورباسيه

سيبزيليه كويلو شورباسيه

Sebzely Koylou Shorbaseh

حساء البازلاء والجزر والبطاطا. يكسبه الكرفس نكهة خاصة.

يؤكل ساخناً الى جانب شرائح اللحم.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس عشرة دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- بصلة متوسطة الحجم
- كاسان من البازلاء
- كاس من الجزر المقطّع
- كاس من البطاطا المقطعة
- ضلعان من الكرفس مقطّعان
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- خمس كؤوس من مرق اللحم
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي

التحضير

يُفرم البصل. يقلى بالسمن مدة ثلاث دقائق. تضاف البازلاء والجزر والبطاطا والكرفس. يمزج الدقيق مع المرق ويصبّ فوق الخليط. يحرّك الكل جيداً. يترك الخليط على نار قوية مدة نصف ساعة حتى ينضج. يصبّ في طبق عميق. يقدّم الحساء ساخناً.

دوماتِس شورباسيه

Domates Shorbaseh

حساء الطماطم بالجبن. صنف شهي وسريع التحضير. يمكن اضافة اللحم اليه.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ثماني كؤوس من مرق اللحم
- اربع حبات من الطماطم
- بصلة
- نصف ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الدقيق
- نصف كاس من جبن القشقوان المبشور
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة

التحضير

يفرم البصل. يقلى بالسمن حتى يذبل. تقطّع الطماطم وتضاف الى البصل مع الدقيق. يقلّب الكل بملعقة خشبية. يصبّ مرق اللحم وينثر الملح والفلفل الاسود. يترك الحساء يغلي على نار متوسطة حتى ينضج. ينثر الجبن المبشور. يرفع الحساء عن النار. يُقدّم ساخناً.

تعتبر البطاطا من اغنى الأغذية بالطاقة الحرارية لما تحويه من نشاء وبروتيين، وهي على انواع: منها الاسمر والاحمر، ومنها المكوّر ومنها المفَلطح. تحتوي على الكلس والحديد والبوتاس وخصوصاً الفيتامين «سي». سلق البطاطا يجعلها اسهل هضماً من قليها. في حالة القلي تمتص البطاطا تسعة في المئة من وزنها دهناً، فتصير عسيرة الهضم على المصابين بآفات معدية.

مان مان

Man Man

طبق من الخضر بالبيض. شهي المذاق، سريع التحضير. من الاصناف المقبّلة. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس عشرة دقيقة.

المقادير

- خمس بيضات
- اربع حبّات من الطماطم
- حبة من البصل
- ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء
- نصف حزمة من البقدونس
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة

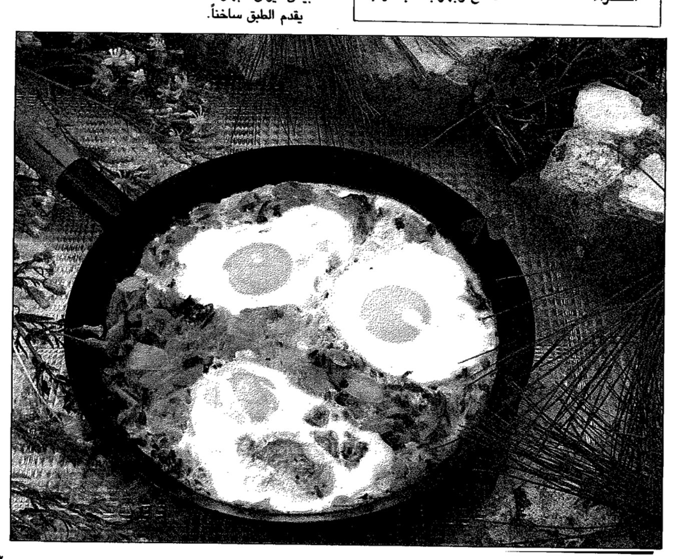
التحضير

تغسل حبات الطماطم، تقشر وتقطّع الى قسمين. ينزع بزرها وتقطع ناعماً. يفرم البصل والفليفلة الخضراء والبقدونس.

يسخّن السمن في مقلاة على نار متوسطة ويقلى فيه البصل المفروم والفليفلة حتى يذبلا.

تضاف الطماطم ويترك الخليط على النار مدة خمس دقائق ويحرك بملعقة خشبية من حين الى آخر. يرش الملح. ينثر البقدونس المفروم ويقلّب بضع دقائق حتى يذبل. يكسر البيض فوق الخُضَر المقلية. تترك المقلاة على النار حتى يجمد بياض البيض. يرش البهار.

يقدم الطبق ساخناً.



شيلبير

Shelbeer

طبق تركي شهي. اساسه بيض مكسوّ باللبن الزبادي. يعتبر كصنف من المقبلات.

عدد الاشخاص: ستة. مدة التحضير: عشرون دقيقة. مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ست بيضات
- ملعقة كبيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من الخلّ
- نصف كيلوغرام من اللبن الزبادي
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- اربع كؤوس من الماء

التحضير

يُملأ نصف وعاء بالماء ويضاف اليه الخل والملح ويترك على نار متوسطة حتى يغلي.

تكسر كل بيضة في طبق صغير. تصبّ في الماء المغلي ويجمع البياض حول الصفار بملعقتين وتترك البيضة مدة ثلاث دقائق حتى يجمد البياض حول الصفار.

ترفع البيضة بملعقة مثقوبة وتكرر العملية لباقي البيض بالطريقة نفسها.

يُذوّب السمن في مقلاة على نار خفيفة وتنثر عليه الفليفلة الحمراء ثم يصب مزيج السمن على اللبن الزبادي ويخلط معه جيداً.

يرتب البيض في طبق التقديم ويوزع على سطحه مزيج اللبن والسمن. يقدّم الطبق ساخناً.

كيماليه يومورتا

Kemaleh Yomorta

طبق شهي من اللحم والخضر والبيض. سريع التحضير. يقدّم إلى جانب سلطة الخسّ.

عدد الاشخاص: اربعة. مدة التحضير: عشرون دقيقة. مدة الطهو: أربعون دقيقة.

المقادير

- ست بيضات
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف كأس من لحم العجل أو الغنم المفروم
- حبة من البصل
- رشة من الكمون
- رشة من الفلفل الاحمر الحريف
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يفرم البصل ناعماً. تذوّب الزبدة في مقلاة على نار متوسطة، يقلى فيها البصل حتى يذبل. يضاف اللحم المفروم والملح. يقلّب الكل حتى ينضج اللحم.

يكسر البيض فوق الخليط. يُنثر عليه البهار ويترك على النار حتى ينضج البيض.

يزين الطبق بالفلفل الاحمر الحريف والكمون ويقدم ساخناً.

لسلق اللحم يُنصح بغمره بالماء البارد ثم وضعه على نار معتدلة على ان تُقوّى الحرارة تدريجاً. الجدير ذكره هو ان اللحم يفقد الكثير من مركباته الغذائية التي تختلط بمرقه، سواء تمّ سلقه بالطريقة التقليدية او في الاوعية الضاغطة على البخار (برستو).



تالاش بوريـي

Talash Beurayeh

فطائر محشوة باللحم المفروم والبصل. تقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، **مدة التحضير:** نصف ساعة، **مدة الطهو:** اربعون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم البقر مفروم ناعماً
- بصلة مفرومة ناعماً
- بيضة مخفوقة
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- نصف كيلوغرام من العجين المورّق
- نصف كأس من الماء

التحضير

تُذوّب الزبدة في مقلاة. يُقلى فيها البصل حتى يذبل. يُضاف اللحم ويُترك مدة خمس دقائق على نار خفيفة. يُنثر الملح والفلفل الأسود ويُضاف الماء.

يُترك الخليط على النار حتى ينضج. يُمدّ العجين بشوبك فوق مسطّح مرشوش بالدقيق.

يوزّع الحشو في وسط العجين المورّق. تُثنى أطراف العجين على شكل مثلّث ثم يُرتب في طبق الفرن.

يُدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة. يترك مدة نصف ساعة حتى يحمرّ سطحه.



بوف بوريـيي

Beuf Beurayeh

فطائر بـاللحم المفروم، تؤكـل ساخنـة أو باردة مـع اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: أربعة، **مدة التحضـير:** نصف ساعـة، **مدة الطهو:** نصف ساعة.

المقادير

○ ثلاث كؤوس ونصف كاس من الدقيق	○ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
○ ملعقة كبيرة من الملح	○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق
○ ثماني ملاعق كبيرة من الزبدة	○ نصف كأس من زيت نباتي
○ كاس من الماء	○ بيضة
○ كاس ونصف من سمن نباتي	

مقادير الحشو

○ ربع كيلوغرام من اللحم المفروم	○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة
○ ثلاث حبّات من البصل مفرومة ناعماً	○ ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يُذوّب السمن مع سبع ملاعق كبيرة من الزبدة في وعاء على نار خفيفة.

ينخل الدقيق ويُضاف اليه الملح. يُحفر في وسطه وتوضع في الحفرة ملعقة كبيرة من السمن وكأس من الماء وعصير الليمون.

يُعجن الكل جيداً حتى يتماسك العجين.

يُغطى العجين بقطعة قماش مبللة بالماء ويُترك جانباً مدة نصف ساعة ليرتاح.

يُمدّ العجين على مسطّح مرشوش بالدقيق. يُرق بالشوبك حتى يصير بسماكة سنتمتر واحد. يُدهن بالزبدة ويُلفّ على بعضه. يُغطّى بقطعة قماش رطبة ويُترك مدة ساعة.

يكرّر رقّ العجين ليصير بسماكة اصبع. يُقطّع الى مربعات عرض كل مربع منها اصبعين. يُغطّى بقطعة قماش مبلّلة بالماء ويُترك مدة ربع ساعة. يُخلط اللحم والزبدة والبصل والملح والبهار جيداً.

تُغطّس المربعات بالزيت ثم تُرق من جديد ويُوزع على كل مربع قليل من حشو اللحم. تُثنى الزوايا الى الوسط حتى تأخذ شكل ظرف.

تخفق البيضة جيداً. تُضاف اليها ملعقة صغيرة من الزيت وملعقة كبيرة من الماء. يُحرّك الكل باستمرار حتى يتجانس المزيج. تُدهن مربعات العجين بالمزيج المحضّر.

تُرتب المربعات في طبق خاص بالفرن. يُدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة، وتُترك فيه مدة نصف ساعة تقريباً حتى تحمر المربعات.

كاتمَر

Katmar

فطائر بالطحينة مقلية بالسمن. تقدّم مغطاة بالدبس. تؤكل ساخنة كوجبة صباحية.

عدد الأشخاص: خمسة، **مدة التحضير:** اربعون دقيقة، **مدة الطهو:** خمس عشرة دقيقة.

المقادير

○ كاسان من الدقيق	○ كاس من الدبس
○ نصف كاس من الماء	○ طحينة بحسب الحاجة
○ كاس من السمن المذوب	○ رشة من الملح
○ كاس من الزيت	

التحضير

يُخلط الدقيق مع الملح والزيت. يفرك الكل جيـداً حتى يمتص الدقيق كل الزيت. يضاف الماء ويعجن باليدين.

يُقطّع العجين الى قطع بحجم حبة الجوز.

ترق كل قطعة بالشوبك بسمـاكة نصف اصبـع. تدهن بالطحينة بفرشاة. يعاد عجنها باليد ثم ترق مرة ثانية.

يسخّن السمن في مقلاة وتقلى فيه رقائق العجـين حتى تحمر. ترفع وترتب في الطبق ويـوزع عليها الـدبس. تقدم الفطائر ساخنة.

كيماليه بينديه

Kemaleh Bendeh

فطائر محشوة باللحم والطماطم والبقدونس. تُحمّر في الفرن. تقدم الى جانب سلطة الملفوف او الخسّ.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من لحم الغنم المفروم
- بصلة
- حبتان من الطماطم
- نصف حزمة من البقدونس
- ملح وفلفل اسود
- زيت نباتي للقلي
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- مغلّف من عجينة الخبز الجاهزة
- بيضة مخفوقة

التحضير

يُفرم البصل والطماطم والبقدونس ناعماً ويخلط الكل مع اللحم. ينثر الملح والفلفل الاسود. يقلى المزيج في الزيت حتى ينضج

يُقسّم العجين الى ستة اقسام. يرق كل قسم بالشوبك على شكل رغيف صغير. يوزّع خليط اللحم على اقسام العجين.

ترتّب رقائق العجين في طبق خاص بالفرن مدهون بالزبدة وتدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة عشر دقائق. تخرج من الفرن ويدهن سطحها بالبيض. تعاد الى الفرن حتى تحمرّ.

دقيق القمح هو العنصر الاساس في صناعة الخبز.

يتألف القمح من ثلاث طبقات تحوي كل منها مواد مغذية مختلفة. في المدة الاخيرة لَفَتَ علماء التغذية إلى مساوىء الخبز العصري الخالي من النخالة والذي لا يُصنع من دقيق حبة القمح بكاملها.



سوبُريـيي

Soubeurayeh

من المعجنـات التركيـة الشهيرة. رقـائق محشـوة بـالجبن والبقدونس والبيض. تقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ستـة، مدة التحضـير: ساعـة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ كيلوغرام من الدقيق	○ ملعقة كبيرة من الملح
○ ثماني بيضات	○ نشاء بحسب الحاجة
○ عصير نصف ليمونة حامضة	○ زبدة وزيت للدَهن

حشو الجبن

○ كاس من اللبن (الحليب)	○ حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
○ ثلاثة أرباع كأس من سمن نباتي	○ أربع بيضات
○ كاسان ونصف من الجبن المبشور	○ رشة من مسحوق جوز الطيب
	○ ملح بحسب الرغبة

حشو اللحم

○ ربع كيلوغرام من لحم الغنم المفروم	○ حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
○ ثلاث حبات من البصل مفرومة ناعماً	○ ملح وفلفل بحسب الرغبة
○ أربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي	

التحضير

ينخل الدقيق والملح ويحفر في وسطه ويصب عصير الليمون والبيض في الحفرة. يُعجن الكل براحة اليدّ حتى يتماسك العجين ثم يغطى بقطعة قماش رطبة ويترك ليرتاح.

يُعجن من جديد ويقطّع الى عشرة أقسـام ينثر عليهـا النشاء. يرق كل قسم بشوبك على شكل اقراص، يُسلق كل قرص بالماء مدة دقيقتين ثم يجفّف فوق قطعة قماش.

يخلط الجبن مع البقدونس وبيضتين وجوز الطيب والملح والسمن. يدهن طبق الفرن بالزيت وتخفق بيضتان مع اللبن.

ترتّب خمسة أقراص بدءاً بالقرص الكبير ويدهن ما بينها بالزبدة ثم يوزع عليها خليط الجبن. تغطّى بباقي أقراص العجين المسلوقة وتُدهن المساحة الفاصلة بين كل قرص وآخر بقليل من الزبدة. يدهن السطح بالزبدة ويصب مزيج اللبن والبيض. يُخبز في فرن ساخن حتى يحمرّ.

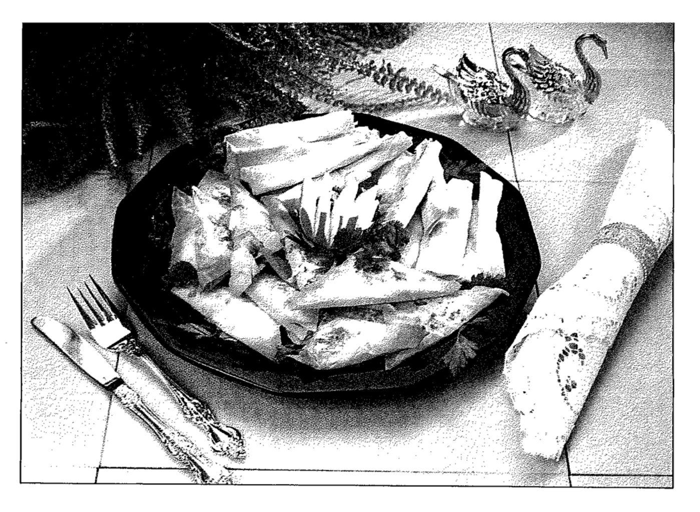
يمكن حشو الـ «سوبرييي» بخليط اللحم المقلي بالسمن.



البقدونس مثير للشهية ويُستخدم كمسكّن للألم وكعلاج لحالات التهاب الكبد البسيطة. يمزج عصير البقدونس مع اللبن، فيساعد على ايقاف استفحال الاصابة باليرقان اذا كانت في بدايتها.

البقدونس الافرنجي يزيل آثار لسعات الحشرات. تسحق اوراق هذا النوع من البقدونس وتضاف الى الخل والملح فتساعد على التئام الجروح.





سيجارا بوريي
Cegara Beurayeh

فطائر محشوة باللحم المفروم والبقدونس والجرجير. تقدّم مقلية الى جانب سلطة الخضر.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **ثلاث كؤوس من الدقيق**
- **نصف كاس من الماء**
- **بيضة**
- **خمس ملاعق كبيرة من سمن نباتي**
- **نصف كاس من زيت نباتي**
- **ملعقتان صغيرتان من الملح**

مقادير الحشو

- **ملعقة كبيرة من سمن نباتي**
- **نصف حزمة من البقدونس مفروم ناعماً**
- **حزمة من الجرجير مفرومة ناعماً**
- **بصلة مفرومة ناعماً**
- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم المفروم**
- **كاس ونصف من زيت نباتي**

التحضير

يوضع الدقيق في وعاء. يُحفر في وسطه ويوضع الملح والماء والبيضة والسمن في الحفرة. يُعجن الكل جيداً باليدين حتى تتشكّل عجينة متماسكة.

يُقسّم العجين الى خمسة اقسام. يُدهن كل قسم بالزيت ويترك مدة ربع ساعة حتى يرتاح.

يُقلى اللحم مع الجرجير والبصل والبقدونس في السمن مدة ربع ساعة حتى ينضج. يُقطّع كل قسم من العجين الى اربعة اقسام اخرى متساوية.

يُرق كل قسم ويوضع الحشو في وسطه ثم يُلف على شكل سجائر.

يُسخّن الزيت جيداً. تُقلى فيه لفائف العجين على نار متوسطة. تُقلّب حتى تحمرّ من الجهتين. تُقدّم ساخنة او باردة.

ارموط كيبابيه

Armout Kebabeh

طبق من لحم الغنم والعجل المحشو بالبطاطا أو الباذنجان.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم والعجل (الكباب)
- كيلوغرام ونصف من الباذنجان الصغير
- بيضتان
- ملعقتان كبيرتان من الكعك المدقوق
- كأسان من عصير الطماطم
- حبة من الفليفلة الخضراء
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من السمن
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ماء ساخن

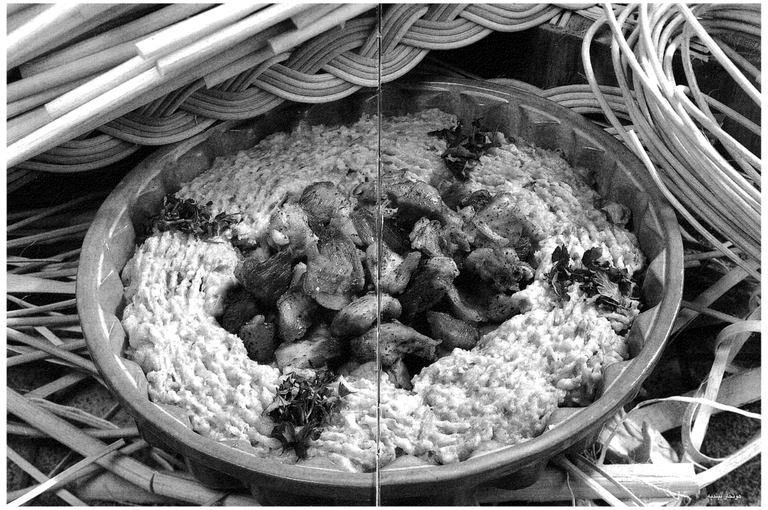
التحضير

يقشر الباذنجان مع مراعاة عدم نزع رأسه. يقلى بالسمن حتى يصير زهري اللون.

يمكن الاستعاضة عن الباذنجان بالبطاطا المقشّرة والمقسّمة الى شرائح طولية. يخلط اللحم مع البيض والملح والبهار والكعك المدقوق ونصف كمية البصل.

تغطى كل قطعة من قطع الباذنجان أو البطاطا بخليط اللحم، مع ابقاء الرأس ظاهراً. تقلى بالسمن وترتب في وعاء ويضاف اليها عصير الطماطم والماء والفليفلة وما تبقى من البصل وتترك حتى تنضج.





هونجار بيندبه

هونجار بينديه

Hongar Bendeh

طبق من اللحم بالطماطم صلصته المكوّنة من الباذنجان واللبن الزبادي تكسبه مذاقاً لذيذاً. يقدم مغطّى بالصلصة المحضّرة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

o نصف كيلوغرام من لحم الغنم	o ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
o ثلاثة أرباع كيلوغرام من الباذنجان	o كأس ونصف من الماء
o ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة	o ملعقتان كبيرتان من الدقيق
o حبة من الطماطم مفرومة	o كأس ونصف من اللبن الزبادي
o ملح بحسب الرغبة	o نصف كأس من جبن القشقوان المبشور
o بصلتان مفرومتان	

التحضير

يُقطّع اللحم الى شرائح صغيرة. يقلى بملعقة كبيرة من الزبدة في مقلاة حتى يحمرّ. يرفع ويترك جانباً. يقلي البصل ثم تضاف الطماطم والملح واللحم وصلصة الطماطم المكثّفة والماء. تغطى المقلاة ويطهى الكل على نار خفيفة حتى ينضج.

يشوى الباذنجان. يقشّر ويُهرس. يضاف اليه الدقيق ونصف ملعقة كبيرة من الزبدة. يخلط الكل جيداً. يصبّ اللبن وينثر الجبن المبشور. يحرك الخليط ويوزّع على اللحم.

يقدّم الطبق ساخناً.

ان الثمار المستعملة في صناعة صلصة الطماطم المكثفة (ربّ) يجب ان تكون مكتملة النضج. ويعمد بعض المصانع الى اضافة الفيتامين «سي» المصنّع الى الصلصة المكثّفة لتحاشي نقصه الناشىء عن تعرّضها للهواء.

الي باشا كيبابيه

Ali Bacha Kebabeh

فطائر محشوة باللحم والطماطم والبقدونس. صنف لذيذ الطعم، يتطلب دقة في التحضير. يقدّم الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الاشخاص: اثنا عشر، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

o كيلوغرام من لحم الغنم	o ملعقتان كبيرتان من الزبدة
o نصف كيلوغرام من البصل	o اثنتا عشرة قطعة من رقائق العجين
o حبتان من الطماطم	o ملح وبهار اسود بحسب الرغبة
o حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً	
o نصف كاس من الزيت	

التحضير

يقطّع اللحم الى قطع صغيرة.

تسخّن ملعقة كبيرة من الزبدة في وعاء يقلى فيه اللحم المقطع. يغمر اللحم بالماء ويترك على النار حتى ينضج. يقطع البصل الى حلقات ويقلى بالزيت الساخن حتى يذبل، على نار خفيفة. ينثر عليه الملح والبهار.

تقشّر الطماطم وتفرم ناعماً ثم تضاف الى البصل. يقلّب الكل مدة خمس دقائق. يصب قليل من الماء. يتابع الطهو حتى يتبخّر الماء، فيوضع البقدونس المفروم ناعماً. يحرّك الكل جيداً. يرفع الخليط عن النار ويترك ليبرد.

يدهن طرف العجين بالزبدة. توزع كمية من الخليط على العجين. يغطّى طرف العجين المدهون بالطرف غير المدهون. تلفّ اطرافه وتجذب الى الوسط ليتخذ شكل ظرف. تحضّر الرقائق الاخرى بالطريقة نفسها.

ترتب الفطائر في صينية مدهونة بالزبدة. تدخل الى فرن حرارته ٣٢٥ درجة مئوية مدة عشر دقائق حتى يحمرّ سطحها.



تاس كبابيه

Tass Kebabeh

طبق من اللحم بالطماطم والبصل. لذيذ الطعم وشهي. يقدم مع الارز الى جانب سلطة الخسّ.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- **كيلوغرام من لحم الغنم**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من السمن**
- **ثلاث حبات من البصل**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **حبتان من الطماطم مقشّرة ومفرومة**
- **نصف كاس من الارز**
- **كاسان ونصف من الماء**
- **نصف كاس من الماء المُملّح**

التحضير

يُقطّع اللحم الى شرائح صغيرة.

يُسخّن السمن في وعاء ويُقلى فيه اللحم ثم يُرفع. يفرم البصل ويُقلى في الوعاء نفسه. تُضاف اليه الطماطم واللحم ورشة من الملح والبهار. يقلّب الكل جيداً. يُوزع الخليط في صينية.

يصبّ الماء ويُتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج اللحم.

يُنقع الارز في الماء الملح. يصفى ويوزع في الصينية على جوانب اللحم. يُترك على النار حتى ينضج الارز. يُقدّم الطبق ساخناً.

شيش كيبابيه

Shysh Kebabeh

لحم مشوي مع الباذنجان والطماطم. يؤكل مع التبولة وسلطة السماق والبصل.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: عشرون دقيقة، مدة النقع: ساعتان.

المقادير

- **كيلوغرام من لحم الغنم**
- **بصلة**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت**
- **ثلاث حبات من الطماطم**
- **كيلوغرام ونصف من الباذنجان**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

يُقطع اللحم الى مكعبات متوسطة الحجم. يضاف اليها الزيت والملح والبهار. تُفرم البصلة وتنقع مع اللحم مدة ساعتين.

يُقطع الباذنجان الى حلقات متوسطة الحجم. وتقطع الطماطم الى اربع قطع.

يُشكّ اللحم مع الباذنجان والطماطم في اسياخ الشي.

يُشوى الكل على الفحم ويُقلب من وقت الى آخر حتى ينضج اللحم والباذنجان. يُقدم الكباب داخل ارغفة الخبز.

افشين كيبابيه

Afsheen Kebabeh

طبق من اللحم بصلصة اللبن الزبادي والبيض وعصير الليمون. يؤكل ساخناً بُعيد اخراجه من الفرن.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من لحم الغنم مع عظمه**
- **نصف كيلوغرام من اللبن الزبادي**
- **خمس بيضات**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **عصير نصف ليمونة حامضة**
- **ملعقة صغيرة ونصف من الملح**
- **ملعقتان صغيرتان من الفلفل الاسود**
- **كأسان من الماء**

التحضير

يسلق اللحم في الماء المضاف اليه نصف ملعقة صغيرة من الملح على نار متوسطة حتى ينضج.

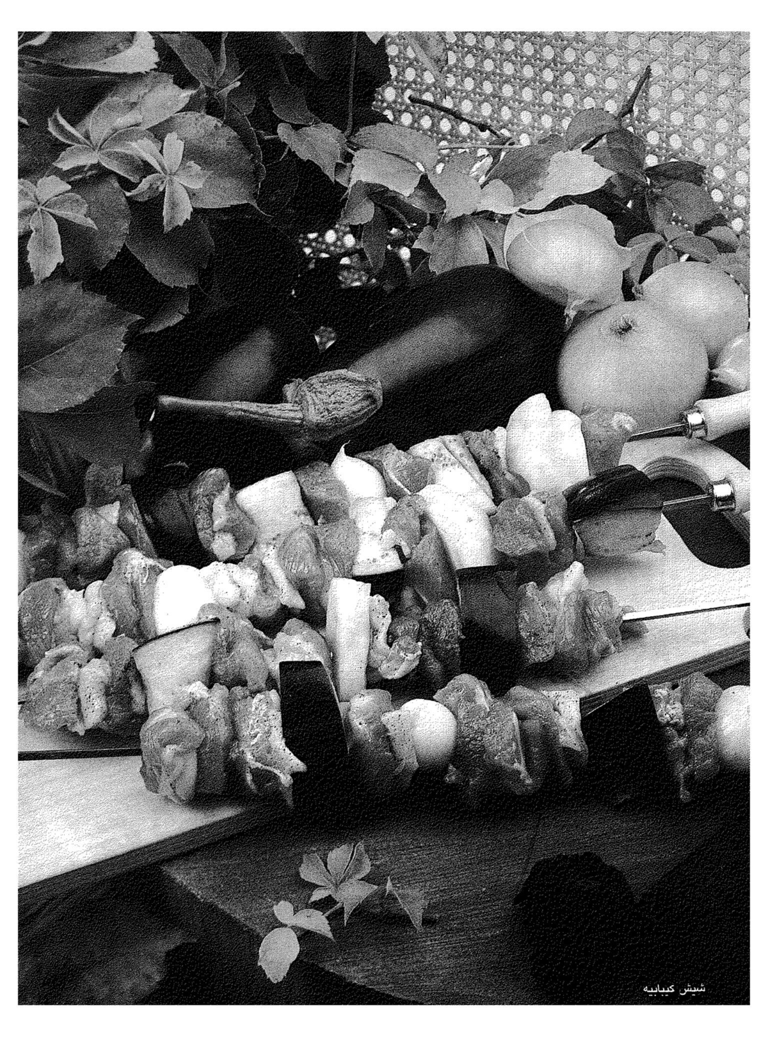
يرفع اللحم من الماء ويرتب في صينية. تذوّب الزبدة وتوزّع على اللحم. تدخل الصينية الى فرن حرارته ٣٢٥ درجة مئوية.

يمزج اللبن مع البيض والفلفل وملعقة من الملح وعصير الليمون.

يوزّع المزيج فوق قطع اللحم ويعاد ادخال الطبق الى الفرن حتى ينضج اللحم. يقدّم الطبق ساخناً.

ان اعداد اللبن الرائب (الزبادي) يتم بتخمير اللبن بالـ«روبة». والـ«روبة» خميرة خاصة تحتوي على مادة تمتص السكر الموجود في اللبن فتحوّله الى «حمض اللبن» وتجعل طعمه مائلاً الى الحموضة.

يحتوي اللبن الرائب على العديد من الفيتامينات ويعتبر مطهّراً ممتازاً للامعاء، ويسهّل عملية الهضم.



شيش كبابيه



كازان كتبليه

كازان كيبابيه

Kazan Kebabeh

باذنجان محشو باللحم والبصل. صنف لذيذ الطعم ومغذٍ.

يقدّم مزيّناً بشرائح الفليفلة الخضراء.

عدد الاشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة، مدة النقع: ساعتان.

المقادير

- **ست حبات من الباذنجان متوسطة الحجم**
- **ثلاث حبات من الطماطم مقطعة الى حلقات**
- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم المفروم ناعماً**
- **بصلة مفرومة ناعماً**
- **كاس من الماء**
- **حبة من الفليفلة الخضراء مقطعة الى شرائح**
- **نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود**
- **نصف ملعقة صغيرة من الملح**
- **ملعقتان كبيرتان من السمن**

التحضير

يُقشّر الباذنجان. يُشق عرضياً بسكين وينقع في الماء مدة ساعتين.

يُخلط البصل المفروم مع اللحم والملح والفلفل.

يُحشى الباذنجان بخليط اللحم ويرتّب في وعاء ويغطى بحلقات الطماطم. توزّع شرائح الفليفلة على سطحه. يصبّ الماء والسمن ويغطى الوعاء.

يُطهى الباذنجان على نار خفيفة مدة ثلاثة ارباع الساعة.

يُقدّم الطبق ساخناً.

شوبان كيبابيه

Shoban Kebabeh

طبق رئيسي غني باللحم والخضر. يقدم مزيناً بالبقدونس والجرجير المفروم.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من لحم الغنم مقطع الى مكعبات**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **ثلاث حبات من الطماطم مفرومة**
- **عشرة فصوص من الثوم مقشرة**
- **حزمة من البقدونس**
- **ملعقتان كبيرتان من اوراق الجرجير المفرومة**
- **كاسان من الماء**
- **اربع حبات من البطاطا**
- **خمس وعشرون حبة صغيرة من البصل مقشرة**
- **ملح بحسب الرغبة**

التحضير

تسخن الزبدة في وعاء على نار متوسطة ويقلى فيها البصل المقشر والثوم والطماطم. ينثر الملح. يُغلى الكل حتى يتبخّر المرق. تقشر البطاطا، تقطّع وتضاف مع اللحم الى الوعاء ثم يصبّ الماء. يغطى الوعاء ويترك الخليط على نار متوسطة مدة نصف ساعة حتى ينضج. يضاف الجرجير والبقدونس.

يقدم الطبق ساخناً.

للخضر فائدة غذائية كبرى، لاحتوائها مواداً مغذية واخرى واقية من الامراض وثالثة علاجية. وبعض الخضر يكسب الطعام نكهة مقبّلة.

شـيـش كيفتـه

Shysh Kefteh

صنف شهير عالمياً. يعرف في معظم البلاد العربية بالكفتة المشوية. يؤكل مع الفجل وسلطة البصل والسمّاق.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس عشرة دقيقة، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

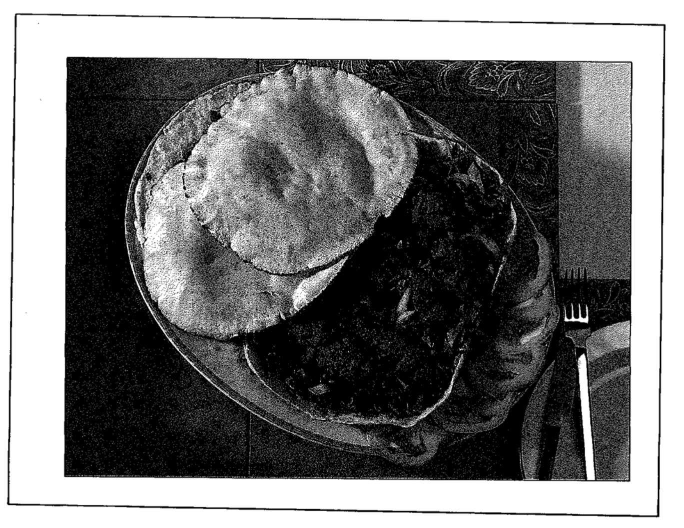
المقادير

- **ثلاثة ارباع كيلوغرام من لحم الغنم**
- **حبتان من البصل مفرومتان**
- **بيضة**
- **ملح وبهار اسود بحسب الرغبة**
- **ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم**

التحضير

يُفرم اللحم ناعماً. يخلط مع البصل والبقدونس والبيض والملح والبهار الأسود حتى يتماسك الخليط. يُقسم الخليط باليد الى قطع متوسطة الحجم. تشك القطع في أسياخ الشي وتشوى على الفحم مع التقليب حتى تحمرّ من الجهتين.

يقدّم الكباب ساخناً الى جانب السلطة.



باتليجان كيفتسيه

Batlyjan Keftaseh

باذنجان بالصلصة البيضاء مع الجبن والبقدونس. صنف مغذٍ وشهي.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الباذنجان
- كأس من جبن أصفر مبشور
- كأس من الدقيق
- كأس من زيت نباتي للقلي
- حزمة من البقدونس مفرومة
- ثلاث بيضات
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- كاسان من اللبن (الحليب)
- عصير ليمونة حامضة
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يشوى الباذنجان على نار قوية ثم يقشّر. يصبّ فوقه عصير الليمون ويترك جانباً. يقلى الدقيق بالزبدة على نار خفيفة. يصبّ فوقه اللبن الساخن مع التحريك المستمر. يضاف اليه الجبن والملح والبقدونس والباذنجان المصفّى والبيض. يخلط الكل جيداً. يترك ليرتاح. يقسّم الخليط الى قطع مستطيلة. تقلى في الزيت وتقدّم.

اشلي كيفتَه

Ashly Keftah

قطع من اللحم محشوة. تقدم مسلوقة او مقلية. تؤكل مع السلطة والبطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من اللحم الهبر (الخالي من الدهن) المفروم ناعماً
- نصف كاس من البرغل
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم المفروم
- ثلاث حبات من البصل مفرومة
- كاس ونصف من السمن
- كاسان من الجوز المطحون
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- بيضة

التحضير

يقلى لحم الغنم المفروم مع البصل في ملعقتين كبيرتين من السمن على نار متوسطة حتى ينضج اللحم. يضاف الفلفل الاسود والملح والجوز. يترك الحشو حتى يبرد ويدخل الى الثلاجة.

يخلط باقي اللحم مع البرغل والدقيق والبيض جيداً ويعجن باليدين حتى تتكوّن عجينة من البرغل واللحم متماسكة، متلاحمة ولزجة. يُترك ليرتاح ثم يقسّم الى قطع بحجم حبة الجوز. تجوّف وتحشى بملعقة كبيرة من الحشو المحضر ثم تُعطى شكلاً بيضوياً مع تدويرها بالأصابع المبلولة بالماء البارد.

تسلق في الماء المملح مع قليل من عصير الليمون الحامض او تقلى بالسمن المتبقي.

تقدّم قطع اللحم ساخنة.

شي كيفته

Shee Keftah

صنف من الكبة بالطماطم والبقدونس. يقدّم على شكل كرات مزينة بالزيتون والنعناع الاخضر.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- كاسان ونصف من البرغل الناعم
- كاسان من لحم البقر المفروم ناعماً (هبر)
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- حبتان من الطماطم
- مسحوق الفليفلة الحمراء بحسب الرغبة
- بضع اوراق من الخس
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تقشر الطماطم، يزال منها البزر وتفرم ناعماً. ينثر عليها الملح والبقدونس ومسحوق الفليفلة الحمراء ويحرّك الكل جيداً. يضاف اللحم المفروم الى الخليط ثم البرغل تدريجاً.

يعجن الكل حتى تتماسك الكبة. تقطّع الى اقسام صغيرة. توزّع على اوراق الخسّ وتقدّم.

تورك كيفتسيه

Turk Keftaseh

طبق من اللحم المفروم مع الدهن ولب الخبز الافرنجي. يؤكل مع البطاطا المقلية والسلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم والعجل المفروم ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الدهن المطحون ناعماً
- لبّ قطعة من الخبز الافرنجي
- بصلة كبيرة مبشورة
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ملعقة صغيرة من القرفة
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر
- ملعقة كبيرة من السمن

التحضير

يخلط اللحم المفروم مع الدهن ولبّ الخبز والبصلة المبشورة والملح والفلفل والقرفة خلطاً جيداً.

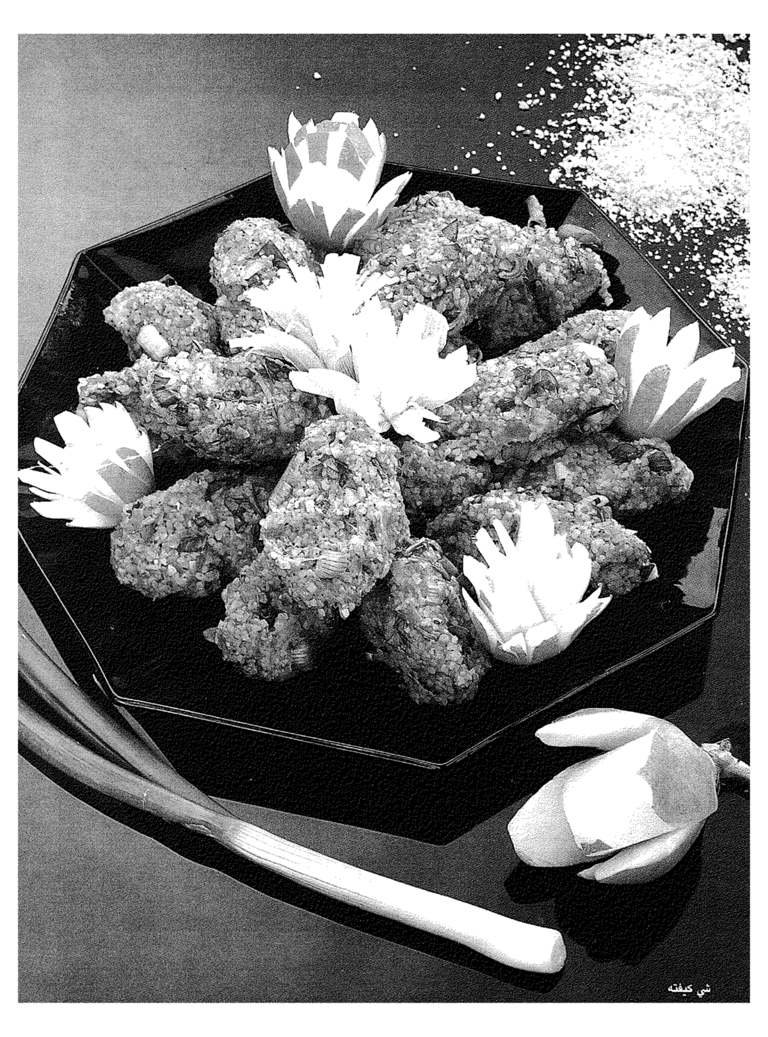
يقسم خليط اللحم الى قطع متوسطة الحجم باليدين المبلولتين بالماء حتى لا يلتصق بها اللحم.

تجوّف كل قطعة من اللحم وتحشى بقليل من الصنوبر وتغلق، وتعطى شكلاً متطاولاً.

تقلى قطع اللحم المحشوة بالسمن حتى تحمرّ، ثم توضع في الوعاء مع ربع كأس من الماء وتترك على نار خفيفة مدّة نصف ساعة حتى تنضج.

تؤكل ساخنة مع البطاطا المقلية والسلطة.

الخس من اهم النباتات، ولاوراقه قيمة غذائية عالية شرط ان تُستهلك طازجة. بدأت زراعة الخس في منطقة البحر الابيض المتوسط قبل نحو الفي سنة، اما في اوروبا فقد بدأت زراعته في القرن السادس عشر. هناك العديد من اصناف الخس التي تختلف عن بعضها بالشكل والحجم واللون وطول مدة النمو.



شي كيفته

كادن بودو كيفتَه

Kaden Boudou Keftah

طبق تركي شعبي. يحوي اللحم والارز والبيض. يقدم بشكل كرات مقلية مع الحساء او السلطة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

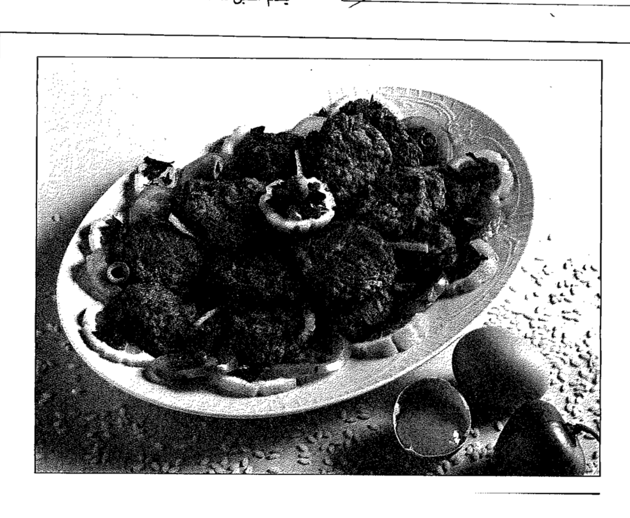
المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من اللحم المفروم
- حبتان من البصل مفرومتان
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف كاس من الارز
- اربع بيضات
- كاس ونصف من الماء
- كاس من زيت الزيتون
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يُقلى البصل بالزبدة حتى يذبل. يضاف اليه الارز ويقلب جيداً. ثم يصب الماء وينثر فوقه الملح والبهار. يترك الخليط على النار حتى ينضج. يقلى اللحم من دون زبدة او زيت. يضاف اليه خليط الارز وبيضتان. يخلط الكل جيداً. يقسم الى كرات متوسطة الحجم. تخفق البيضتان الاخريان وتغمّس فيهما الكرات ثم تقلى في الزيت.

يقدم الطبق ساخناً.



سالشاليه كيفتهِ

Salshaleh Keftah

من الأطباق الشهيرة. يؤكل في معظم البلدان العربية والأجنبية. يمكن تقديمه مع شرائح البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من اللحم المفروم**
- **بصلة مفرومة**
- **كأس من الأرز المسلوق**
- **ملعقة كبيرة من سمن نباتي**
- **ثلاث كؤوس من الماء**
- **نصف حزمة من البقدونس**
- **ملح وبهار حرّيف بحسب الرغبة**
- **ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)**

التحضير

يخلط اللحم مع البصل والأرز والبقدونس المفروم والملح والبهار الحرّيف. يقسّم الخليط الى دوائر تُضغط باليد وترتّب في صينية. يصبّ فوقها الماء المزوج بصلصة الطماطم المكثفة والسمن. تغطى الصينية ويطهى الخليط على نار متوسطة مدة نصف ساعة حتى ينضج.

يقدم الطبق ساخناً.

بطاطيس كيفتسيه

Batatess Keftaseh

كرات من البطاطا بالبيض والجبن والكعك. تقدّم مقلية الى جانب الحساء.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

المقادير

- **نصف كيلوغرام من البطاطا**
- **كاس من جبن القشقوان المبشور**
- **ملعقة كبيرة من النشاء**
- **بيضتان**
- **كعك مطحون بحسب الحاجة**
- **ملح وبهار حرّيف بحسب الرغبة**
- **كاس من زيت الزيتون**

التحضير

تسلق البطاطا. تقشّر وتهرس جيداً. يضاف اليها الملح والبهار الحرّيف والبيض والنشاء والجبن الميشور. يخلط الكل جيداً.

يقسّم المزيج الى كرات صغيرة تغمس في الكعك المطحون ثم تقلى في زيت الزيتون وتقدّم.

يروى ان مستعمري اميركا الجنوبية بحثوا عما يسدون به رمقهم، فلم يجدوا سوى جذور ذات لون بني، وحين تناولوها ادركوا ان طعمها لذيذ. في ما بعد تبيّن لهم ان هؤلاء السكان الوطنيين يقتاتون دائماً بتلك الجذور ويطلقون عليها اسم «باريا»، وما لبث المستعمرون الاسبان ان سمّوها «بطاطا».

باهجيفان كيبابيه

Bahjevan Kebabeh

طبق من اللحم غني جداً بانواع الخضر المغذية. يقدّم بعد تزيينه بالجرجير المفروم.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم
- اربع ملاعق كبيرة من السمن
- كاس من الماء
- كاس ونصف من اللوبياء الطازجة المقطّعة
- ثلاث حبات من الطماطم
- حبتان من الفليفلة الخضراء مفرومتان
- كاسان من الكوسا المقطّعة
- حزمة من الجرجير مفرومة
- ثلاث حبات من البصل مفرومة ناعماً
- نصف كاس من حب البازلاء
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يُقطع اللحم ويحمر بالسمن في وعاء على نار متـوسطة. يضاف اليه البصل ويقلّب حتى يذبل. تقشر الطماطم. يُزال البزر وتقطع الى قطع متوسطة الحجم. تضاف الى اللحم مع اللوبياء والفليفلة والملح والبهار والماء.

يُترك الوعاء المغطى على نار متوسطة ثم تخفف النار حتى يقارب اللحم النضج. تضاف الكوسا والبازلاء ويتابع الطهو مدة ربع ساعة مع التقليب من وقت الى آخر.

يُصبّ الخليط في طبق عميق. يزيّن بالجرجير المفروم. يُقدّم الطبق ساخناً.

كاجِت كيبابيه

Kajett Kebabeh

طبق من اللحم والخضر. صنف لذيذ الطعم، شهي الشكل. يقدم مزيناً بحلقات الطماطم والفليفلة الخضراء.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشرون دقيقة.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من لحم الغنم
- كاس من حب البازلاء
- كاس من الجزر المقطع
- كاس من الكوسا المقطعة
- كاس من البطاطا المقطعة
- حبتان من الفليفلة الخضراء
- حبتان من الطماطم
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

التحضير

يُقطّع اللحم. تسخّن الزبدة في وعاء ويقـلى فيها اللحم. يضاف اليه الجزر والكوسا والبطاطـا والبازلاء. ينثـر الملح والفلفل الاسود. يترك الخليط على نار خفيفة مدة ثلاثة ارباع الساعة. يقسم الخليط الى خمسة اقسام ويوضع كل قسم في ورقة المينيوم. تقطّع الطماطم والفليفلة الى حلقات وتوزّع على كل قسم. تلفّ اطراف الورقة وتُلصق ببعضها حتى تغطي الحشو. يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج. يقدم ساخناً.

يَخنه طاوِيو

Yakhneh Taweyou

طبق من الدجاج بالجوز والفليفلة الحمراء والكعك المدقوق.

يقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

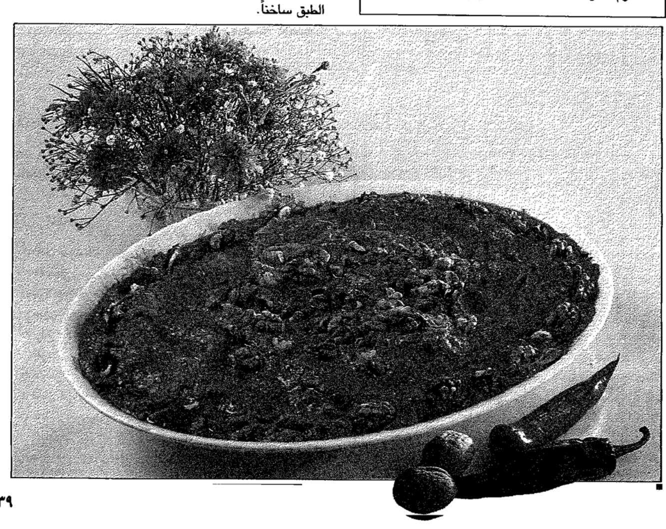
المقادير

- دجاجة مسلوقة مقطّعة
- كاسان من قلوب الجوز
- سبع حبات من الفليفلة الحمراء اليابسة وغير الحرّيفة (غير الحرّة)
- ثلاث ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة كبيرة من الكزبرة اليابسة
- كاس ونصف من مرق الدجاج
- قليل من الماء السلخن
- ملعقة كبيرة من السمن
- عصير ليمون حامض وملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تنقع حبات الفليفلة بالماء وتصفّى جيداً. يطحن الجوز الفليفلة والكعك جيداً. يضاف مرق الدجاج البارد والملح والبهار الى خليط الفليفلة.

يُقلى الثوم مع الكزبرة بالسمن قليلاً. يضاف اليهما خليط الفليفلة والكعك والجوز. يقلّب الكلّ حتى يتجانس. تضاف قطع الدجاج الى الوعاء. يصب فوقها الماء وتترك على نار خفيفة حتى تغلي. يضاف عصير الليمون والملح بحسب الحاجة. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة ربع ساعة. يقدّم الطبق ساخناً.



شركس طاويو

Sharkass Taweyou

دجاج بصلصة الفليفلة والكعك والجوز. من الاطباق التركية الشهيرة. يقدم بارداً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة ونصف.

المقادير

- **سبع حبات من الفليفلة اليابسة**
- **ثلاثة ارباع كيلوغرام من الجوز**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق**
- **كاسان من مرق الدجاج البارد**
- **دجاجة مسلوقة**

التحضير

تغسل الفليفلة بالماء الجاري وتطحن مع نصف كمية الجوز والكعك. يقسم الخليط الى ثلاثة أقسام. تقسم نصف كمية الجوز المتبقية الى ثلاثة أقسام، يخلط كلٌ منها مع قسم من خليط الفليفلة والجوز والكعك ويعاد طحنها مع الاحتفاظ بدهن الجوز. تخلط الأقسام ثم يعاد طحنها مرتين مع الملح.

يُضاف مرق الدجاج البارد الى الخليط، (لأن المرق الساخن يحمّض). يُجرّد لحم الدجاج من العظام ويقطّع لحم الصدر ناعماً ويقطّع باقي لحم الدجاج الى قطع صغيرة. يحتفظ بصدر الدجاجة المقطّع ويخلط ما تبقى من الدجاج مع الصلصة.

يُصب خليط الدجاج والصلصة في طبق التقديم. يُزيّن بصدر الدجاجة والجوز ويثقب السطح ثقوباً عديدة. يُصبّ فيها دهن الجوز. يقدّم الطبق بارداً.

بيليك سيبريلي جيفيش

Beleek Syberily Gevesh

من أشهر الأطباق التـركية الـرئيسية. غني بلحم الـدجاج وأنواع الخضر المغذية. يعتبر غذاءً كاملاً.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعـة، مدة الطهـو: ساعتان.

المقادير

- **ثلاث دجلجات صغيرة مقطعة**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي**
- **اربع ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **حبتان من البصل**
- **كاس من البامياء**
- **حبتان صغيرتان من الباذنجان**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **كاسان ونصف من اللوبياء (الفاصولياء الخِضراء) المقطعة**
- **حبة من الكوسا متوسطة الحجم**
- **حبتان كبيرتان من الطماطم مقطعتان**
- **اربع حبات من الفليفلة الخضراء مقطعة**
- **كاسان من الماء**

التحضير

تُنظّف اللوبياء وتُنزع خيوطها الجانبية. يقشر الباذنجان ويقطّع. تنزع الأطراف العليا للبامياء والكوسا. تقطع الكوسا وتنقع البامياء في الماء.

تقلى اللوبيـاء بالـزبدة والسمن وتـرفع عن النـار. يقلى الباذنجان ثم يقلى الدجاج مدة ثلث ساعة حتى يحمرّ.

ترتّب اللوبياء في طبق من الفخار. تغطى بقطع الكوسا والبامياء والباذنجان وحلقات البصل والفليفلة الخضراء ولحم الدجاج والطماطم. ينثر الملح ويوزع السمن والزبدة المتبقية من القلي على سطح الطبق. يغطى الطبق ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعتين.

يقدم الطبق ساخناً.

شيش طاويو

Shysh Taweyou

قطع من الدجاج مشوية على الفحم. تؤكل مع صلصة الثوم والسلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة النقع: ثلاث ساعات.

المقادير

- خمسة صدور دجاج مقطعة الى قطع متوسطة الحجم
- فص من الثوم مدقوق
- عصير أربع حبات من الليمون
- كاس من عصير الطماطم
- نصف كاس من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ملح وبهار وفلفل أحمر حرّيف بحسب الرغبة

صلصة الثوم

- رأس من الثوم مقشّر ومدقوق
- نصف كاس من زيت الزيتون
- عصير ليمون حامض بحسب الرغبة

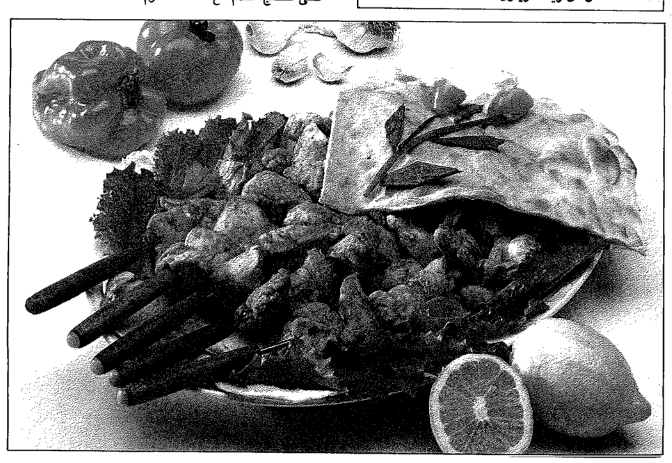
التحضير

يُخلط الثوم مع الملح والبهار والفلفل الاحمر وعصير الطماطم والليمون وصلصة الطماطم والزيت (الصلصة الحريفة).

تضاف صدور الدجاج الى الصلصة الحريفة (الحرّة) وتترك منقوعة فيها مدة ثلاث ساعات.

يخلط الثوم وعصير الليمون ويضاف اليهما زيت الزيتون تدريجاً مع الخلط المستمر حتى تشتد الصلصة (صلصة الثوم).

تشك قطع الدجاج في أسياخ الشي وتشوى على الفحم حتى تنضج. تقدّم مع صلصة الثوم.



تيرياكلي باليك

Teryakly Balik

طبق من السمك مع الخضر المسلوقة. يقدّم مزيناً بالبقدونس.

يؤكل ساخناً.

عدد الاشخاص: اربعة، **مدة التحضير**: ساعة ونصف، **مدة الطهو**: نصف ساعة.

المقادير

- سمكة تزن كيلوغراماً
- نصف كيلوغرام من البطاطا
- بصلة
- كاس من الزبدة
- عصير ليمونة حامضة
- اوراق من الكرفس
- حزمة من البقدونس مفرومة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تُقطع البصلة الى اربعة اقسام.
تُغسل حبات البطاطا واوراق الكرفس جيداً.
تُسلق حبات البطاطا مع البصل والكرفس في الماء المملح حتى تنضج. ترفع البطاطا من الوعاء وتُقشر ثم تقطع الى احجام متوسطة وتحفظ جانباً.
يُنظف السمك ويقسم الى اربع شرائح، يضاف مع البهار الى الوعاء الذي سلقت فيه البطاطا. يُترك على النار حتى ينضج.
يُرتّب السمك في طبق التقديم وتوزّع حوله قطع البطاطا والبصل والكرفس ثم يصب عصير الليمون.
تذوّب الزبدة على نار خفيفة وتُصب على سطح شرائح السمك. يزيّن الطبق بالبقدونس ويقدّم ساخناً.

باليك بيلاكيسيه

Balik Pelakesseh

طبق من السمك بالبصل والطماطم. يزيّن بحلقات الليمون.

يؤكل ساخناً.

عدد الاشخاص: اربعة، **مدة التحضير**: نصف ساعة، **مدة الطهو**: نصف ساعة.

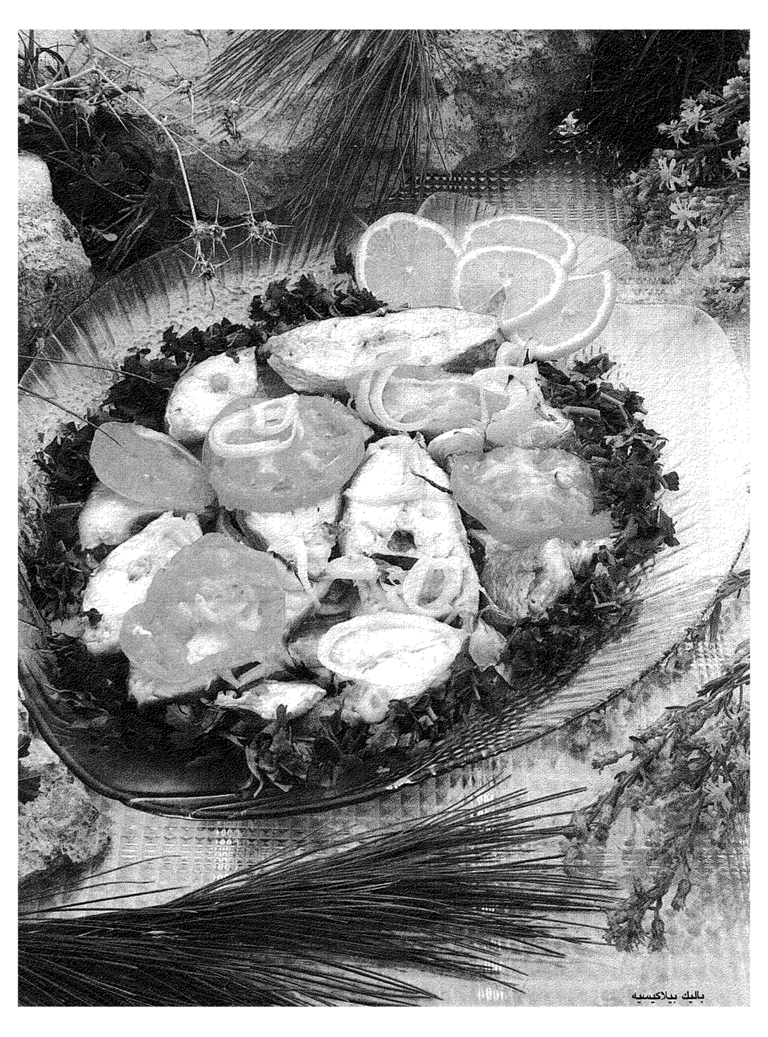
المقادير

- كيلوغرام من السمك
- كاس من زيت نباتي
- حبّتان من البصل
- حبتان من الطماطم
- كاس من الماء
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- حلقات من الليمون الحامض للتزيين

التحضير

ينظّف السمك ويقطّع الى شرائح متوسطة الحجم.
يقطع البصل والطماطم على شكل حلقات.
يرتّب السمك في صينية. يغطى بحلقات البصل والطماطم ويضاف اليه الزيت والماء والملح والبهار.
تُدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة (٢٠٠ درجة مئوية) وتترك مدة نصف ساعة حتى ينضج السمك.
يزيّن الطبق بحلقات من الليمون ويقدم ساخناً.

يشكل السمك الطعام الرئيسي لعدد كبير من البشر. يتفوق السمك على اللحم بكونه مصدراً ممتازاً من مصادر البروتيين، ويُنصح به الذين لا يستطيعون تناول اللحوم. السمك غنيّ بالمواد الدهنية التي تختلف نسبتها باختلاف انواعه. ويمتاز دهن السمك عن دهن اللحم بأنه اسهل هضماً، بفضل مادة اليود الموجودة فيه والتي تسهّل على العصارة البنكرياسية مهمّة امتصاصه.
يستهلك السمك بطرق عديدة، فيؤكل طازجاً أو معلباً أو مجففاً أو مدخناً. وتناول السمك الطازج هو الافضل من الناحية الغذائية.



باليك بيلاكيسيه



اتلي لاهانا دولماسيه

Atly Lahana Dolmaseh

ملفوف محشو باللحم والتوابل. يؤكل مع اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ثلاث حبات كبيرة من البصل
- كاس من الأرز
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- كيلوغرام ونصف من الملفوف
- ثلاث كؤوس من الماء
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة

التحضير

تسلق اوراق الملفوف مع ملعقتين صغيرتين من الملح. تنزع منها الضلوع وتقطّع الأوراق الى مربعات كبيرة الحجم.

يفرم البصل ويقلى بملعقتين كبيرتين من الزبدة. يضاف اليه الأرز ويترك مدة عشر دقائق على نار خفيفة. يضاف اللحم والملح والبهار والفليفلة الحمراء المطحونة. يقلّب الخليط ثم يرفع عن النار ويوزع منه على كلّ مربع من الملفوف.

تلف المربعات على شكل أصابع. يرتب الملفوف في وعاء عميق وتُضاف اليه الزبدة المتبقية وثلاث كؤوس من الماء الممزوج بصلصة الطماطم. يغطى الوعاء ويترك على نار متوسطة حتى يغلي المرق، تخفف النار حتى يتم النضج. يقدم الطبق ساخناً.

باتليجان موساكا

Batlyjan Mousaka

طبق من الباذنجان باللحم والطماطم والبصل، يقدم مزيناً بحلقات الفليفلة الخضراء.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من الباذنجان
- ثلاث حبات من البصل مفرومة ناعماً
- ثلاث حبات من الطماطم مقطعة
- مئة وخمسون غراماً من اللحم المفروم
- كاس ونصف من الماء
- ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء مقطعة على شكل حلقات
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يقلى البصل بملعقة كبيرة من الزبدة في وعاء، على نار متوسطة، ثم يضاف اليه اللحم ويقلّب مدة خمس دقائق. تضاف الطماطم ويرش الملح والبهار، يترك الخليط على نار خفيفة حتى يتبخّر ماؤه.

يقشر الباذنجان ويقطع على شكل مكعّبات. ينقع في الماء مدة نصف ساعة ثم يصفّى ويجفف بقطعة قماش ويقلّى بالزبدة المتبقية.

يرتب الباذنجان في صينية ويصب فوقه خليط اللحم. توزع الفليفلة الخضراء على سطح الصينية ويُصب كأس ونصف من الماء. تغطى الصينية. يترك الخليط على نار خفيفة مدة عشرين دقيقة حتى ينضج. يقدم الطبق ساخناً.

اتلي بيبر دولماسيه

Atly Piper Dolmaseh

فليفلة خضراء محشوة باللحم والأرز والطماطم والجرجير. من الأطباق الرئيسية. تقدم ساخنة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الفليفلة الخضراء
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- حبتان من البصل متوسطتا الحجم
- كاسان من الأرز
- نصف حزمة من الجرجير
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كأس من الماء
- حبة من الطماطم

التحضير

تُغسل الفليفلة وينزع بزرها. يفرم البصل ويقلى بملعقة كبيرة من الزبدة على نار متوسطة حتى يذبل. يقلى اللحم ويقلّب ثم يضاف الماء والأرز. يفرم الجرجير والطماطم ويوزع على الخليط مع الملح والبهار. يحرّك الكل جيداً.

تُحشى الفليفلة بالخليط وترتّب في صينية. يمزج كأسان من الماء مع ملعقتين من الزبدة وقليل من الملح. يصبّ المزيج في صينية ويُطهى على نار خفيفة مدة ساعة.

يقدّم الطبق ساخناً.

الارز هو الغذاء الاول لنصف سكان العالم. موطنه الاصلي الهند الشرقية، وانتقل منها الى المناطق المجاورة ثم الى بلاد العالم كلها، فعرفته الشعوب وتفنّنت في طهوه وابتكار الاصناف اللذيذة المعتمدة عليه.

كابوسكا

Kabouska

طبق من الملفوف باللحم والطماطم والبصل. يمكن اضافة الثوم اليه. يقدّم مع اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشرون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الملفوف
- ثلاث حبات من البصل مفرومة ناعماً
- خمس ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- ربع كيلوغرام من لحم الخروف
- حبتان من الطماطم مفرومتان
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
- كأسان من الماء
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يُغسل الملفوف ويقطع الى شرائح رقيقة. يقطع اللحم قطعاً صغيرة تقلى بالسمن. يضاف اليها البصل ومسحوق الفليفلة الحمراء والطماطم.

يترك الخليط على النار مدة خمس دقائق ويضاف الملفوف مع الملح. يطهى على نار خفيفة مدة عشرين دقيقة. يصبّ الماء ويترك الوعاء على النار مدة ساعة.

يقدم الطبق ساخناً مع اللبن الزبادي.

كارنيارك

Karneyark

باذنجان محشو باللحم والطماطم. يقدم مزيناً بشرائح الفليفلة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من الباذنجان الصغير الحجم
- مئة وخمسون غراماً من اللحم المفروم
- ثلاث حبات من الطماطم
- كأس من الزبدة
- خمس حبات من الفليفلة الخضراء مقطعة الى دوائر
- ثلاث حبات من البصل
- كأس من الماء
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يفرم البصل ناعماً. يقلى بملعقتين من الزبدة في وعاء على نار متوسطة ويضاف اليه اللحم ويقلّب مدة عشر دقائق. تفرم الطماطم وتضاف الى اللحم وينثر عليها الملح.

يقشر الباذنجان وينقع في الماء مدة نصف ساعة ثم يعصر ويقلى بالزبدة حتى يذبل. يجوف الباذنجان ويحشى بخليط اللحم والطماطم. يرتب في صينية وتوزع دوائر الفليفلة على سطحه ويصب فوقها كأس من الماء. يطهى الباذنجان على نار خفيفة حتى ينضج.

يقدّم الطبق ساخناً.

الباذنجان نوع من الخضر، طيّب المذاق، يزرع في المناطق الجبلية والساحلية ويحتاج نموُّه الى مناخ معتدل.

منشأ الباذنجان الاصلي الهند، وينتشر بكثرة في شرق وجنوب آسيا وفي الولايات المتحدة الامريكية.





الباسان تافا

Albassan Tava

صنف من اللحم بالبيض واللبن الزبادي . لذيذ الطعم ومغذٍ.

يؤكل ساخناً.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم
- نصف كيلوغرام من اللبن الزبادي
- ثلاث بيضات
- بصلة
- نصف ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقتان كبيرتان من مرق اللحم
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يقطّع اللحم الى شرائح كبيرة. تقطع البصلة الى دوائر وتقلى في وعاء مع اللحم من دون سمن او زيت. يصّب الخليط في صينية ويدخل الى الفرن.

يخفق البيض مع الدقيق واللبن الزبادي ومرق اللحم والملح ويوزع على الخليط. تعاد الصينية الى الفرن حتى ينضج اللحم.

يقدم الطبق ساخناً.

كوزو كاباما

Kouzo Kabama

طبق من اللحم غني بأنواع الخضر. يعتبر غذاً كاملاً. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من لحم الغنم
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- بصلة
- جزرة
- اربع اوراق من السلق
- خمسة ضلوع من البصل الاخضر
- ملعقة صغيرة من السكر الناعم
- حزمة من الجرجير مفرومة
- نصف ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملح بحسب الرغبة
- كأس ونصف من الماء

التحضير

يفرم البصل الاخضر والبصل اليابس والجزر والسلق ويقلّب بالسمن على نار متوسطة. يقطّع اللحم ويضاف الى الخليط مع السكر والملح ثم يسكب فوق الخليط كأس من الماء. يترك على النار حتى ينضج. يمزج نصف كأس آخر من الماء مع الدقيق ويصبّ فوق اللحم مع التحريك. يطهى الكل مدة خمس دقائق ثم يضاف الجرجير المفروم ويقلّب الخليط.

يصب في طبق ويقدم ساخناً.

كوشباشيه اتلي ايسباناك

Koushbasheh Atly Espanak

طبق رئيسي تركي. اساسه السبانخ مع الارز واللحم. يقدم مزيناً بالصنوبر المُحمّص.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من السبانخ
- خمس ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- ثلاث حبات من البصل
- مئة غرام من اللحم المقطع
- ثلاث كؤوس من الماء
- ملعقتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ثلاثة ارباع كأس من الارز
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يُنظّف السبانخ. يفرم، يغسل ويصفّى. يقلى اللحم بالسمن في وعاء. يفرم البصل ويضاف الى الوعاء مع ربّ الطماطم والملح والبهار ويحرّك مدة دقيقتين. يضاف السبانخ ويقلّب الكل جيداً. تخفف النار ويترك حتى ينضج السبانخ.

يقلى الأرز بوعاء آخر بالسمن المتبقي. يضاف الماء. يترك حتى يغلي. تخفف النار ويتابع الطهو حتى ينضج الأرز.

يقدّم الطبق ساخناً.

يعتبر السبانخ احد اكثر الخضر الشتوية فائدة وقيمةً غذائية. افضل انواع السبانخ ذو اللون الاخضر القاتم والطازج.

يحتوي السبانخ على الحديد والفيتامينات، والاحتفاظ بماء سلقه ضروري لأن معظم الفيتامينات والاملاح تنتقل من الاوراق الى هذا الماء.

دوماتسليه بيلاف

Domatsleh Pilav

طبق شهير من الأرز بالطماطم، يؤكل الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: ستة، **مدة التحضير:** عشر دقائق، **مدة الطهو:** ربع ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الطماطم
- كأس من عصير الطماطم
- كأسان من الأرز
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كأس من الماء
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من السمن

التحضير

ينقع الأرز ويصفى. تقلى البصلة المفرومة بالسمن حتى تذبل، فتضاف اليها الطماطم المقطعة وتقلب مدّة عشر دقائق.

يضاف الى الوعاء عصير الطماطم والماء والملـح والبهار ويترك حتى يغلي المرق وتنضج الطمـاطم ثم يضاف الأرز المنقوع والمصفى ويحرك. يغطّى الوعاء ويترك على النار حتى يغلي الماء فتخفّف النار. يترك الأرز حتى ينضج.

يصبّ في طبق التقديم. يؤكل ساخناً.



اتلي بيلاف

Atly Pilav

طبق من يخنة اللحم بالطماطم والبصل. يمكن اضافة البطاطا اليه. يقدّم ساخناً الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- كاسان من الارز
- خمس كؤوس من الماء
- سبع ملاعق كبيرة ونصف من الزبدة
- حبتان من الطماطم
- بصلتان مفرومتان
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من لحم الغنم
- كاسان من مرق اللحم
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة

التحضير

يقلى البصل بملعقة ونصف من الزبدة في وعاء. يقطع اللحم الى قطع صغيرة تضاف الى البصل. تفرم الطماطم وتوضع في الوعاء مع الملح والفلفل الاسود وكأسين من الماء. يترك الوعاء على النار حتى ينضج اللحم وتضاف اليه ثلاث كؤوس من الماء. يترك الكل يغلي مدة ربع ساعة ثم يرفع عن النار.

يغسل الارز جيداً ويقلّب في ست ملاعق من الزبدة مدة عشر دقائق. يصبّ مرق اللحم فوقه ويترك على النار حتى ينضج.

يقدّم الارز الى جانب خليط اللحم.

استنبول بيلافيه

Istanboul Pilafeh

يخنة بالارز والبازلاء واللوز. تقدم مزينة بالفستق الحلبي.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كاسان من الارز
- كاسان ونصف من مرق الدجاج
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من اللوز
- نصف كاس من البازلاء
- ملعقة كبيرة من الفستق الحلبي
- حزمة من الكزبرة مفرومة ناعماً
- قطعتان من قصبة الدجاج مفرومتان
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يغسل الأرز وينقع بالماء الساخن والمملح مدة ساعة. ثم يغسل جيداً بالماء الجاري عدة مرات ثم يصفى.

يسلق الفستق الحلبي واللوز كل على حدة ثم يقشر ويقلى بالزبدة ثم يرفع ويصفّى.

يقلى الأرز بالزبدة على نار خفيفة ويضاف اليه الملح والبهار ومرق الدجاج والكزبرة وقصبة الدجاج واللوز والبازلاء. يقلّب الخليط جيداً ويترك على نار متوسطة حتى يغلي ثم تخفف النار ويتابع الطهو مدة ربع ساعة. يصبّ في طبق ويزيّن بالفستق الحلبي.

شجر اللوز شبيه بالمشمش، امّا ثمره فحبّات مستطيلة لذيذة الطعم قاسية اللبّ. يكون ثمر اللوز برّياً او بستانياً، وميزته الاهم انه يبقى طويلاً من دون ان يفسد.

ايش بيلافيه

Eysh Pilaveh

يخنة بالارز والزبيب والصنوبر، مذاقها مزيج من المالح والحلو. تقدم ساخنة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة .

المقادير

- نصف كيلوغرام من الارز
- حبة من الطماطم مقشّرة ومقطّعة
- خمس ملاعق كبيرة من السمن
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقتان صغيرتان من الزبيب
- ثلاث ملاعق كبيرة من الصنوبر
- مئة غرام من كبد الغنم المفروم (قصبة)
- ملعقة صغيرة من البهار
- ثلاث كؤوس من مرق اللحم
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة

التحضير

يُغسل الارز ويُنقع بالماء الملّح. تسخّن ملعقتان كبيرتان من السمن ويُقلى الصنوبر. يضاف البصل ويقلّب حتى يحمرّ. يضاف كبد الغنم الى الوعاء ويقلى مدة ثلاث دقائق. تضاف الطماطم مع الزبيب والملح والفلفل الاسود والبهار ومرق اللحم. يطهى الخليط مدة ربع ساعة ثم يرفع عن النار.

يُسخّن ما تبقى من السمن في وعاء آخر. يُصفّى الأرز ويقلّى. يضاف اليه الخليط ويحرّك جيداً. يُغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة ربع ساعة حتى ينضج الأرز.

يقدّم الطبق ساخناً.

ميهانيه بيلافيه

Mehaneh Pilaveh

طبق رئيسي سهل التحضير. مؤلف من البرغل واللحم والطماطم. يقدّم مع البصل الاخضر.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- كاسان ونصف من البرغل
- ست ملاعق كبيرة من الزبدة
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من اللحم المفروم
- كاسان من مرق اللحم
- بصلتان
- حبتان من الطماطم
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- كاسان من الماء

التحضير

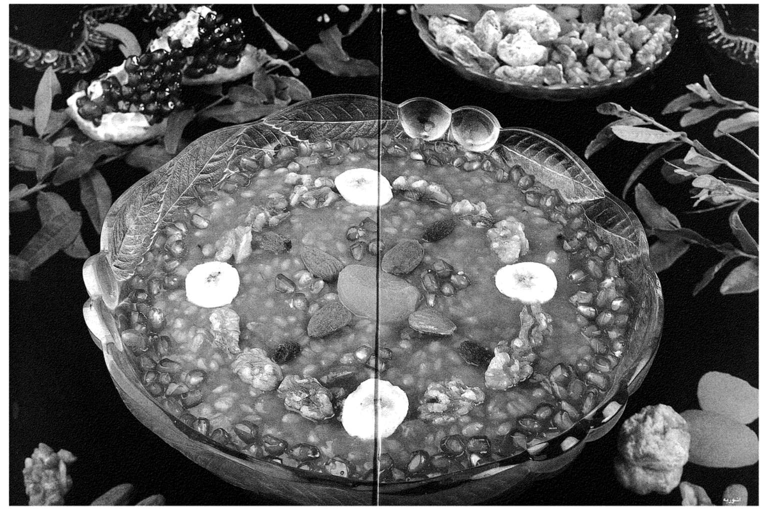
يفرم البصل ويقلى بملعقتين كبيرتين من الزبدة في وعاء حتى يذبل. يضاف اليه اللحم ويقلب مدة خمس دقائق. تفرم الطماطم وتضاف الى الوعاء مع الملح والفلفل الاسود. يقلّب الخليط ويصبّ فوقه كأسان من الماء ويترك مدة ربع ساعة على النار في الوعاء المغطى ثم يرفع.

تذوّب الزبدة المتبقية في وعاء آخر. يضاف اليها البرغل ويقلب مدة عشر دقائق على نار متوسطة ثم يضاف خليط اللحم ومرقه. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة حتى يتبخّر الماء وينضج البرغل. يقدّم الطبق ساخناً.

الـزبيـب عنب مجفّـف، يحتفظ بـاكثـر خصـائص العنب النضر ومحتويـاته، ولا سيما الفيتامينات والمعادن واهمّها الحديد.



ايش بيلافيه



آشوریه

اشوريه

Ashoureh

قمح مسلوق مع التين والمشمش والزبيب. يقدّم بارداً ومزيناً بالبندق واللوز والجوز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- نصف كيلوغرام من القمح
- نصف كيلوغرام من السكر
- كاس من المشمش المجفف
- كأس من التين المجفف
- كاس من الزبيب
- نصف كاس من اللوز المطحون خشناً
- نصف كاس من الجوز المطحون خشناً
- ملعقتان كبيرتان من ماء الورد
- كاس من البندق المطحون خشناً

التحضير

يغسل القمح ويسلق على نار متوسطة حتى ينضج. يرفع ويترك جانباً ثم يعاد وضعه على النار مع السكر. يحرك الخليط حتى يذوب السكر.

يسلق التين والمشمش والزبيب حتى يطرى الكل، فيضاف الى القمح. يترك الكل على النار مدة دقيقتين.

يصبّ عليه ماء الورد. يرفع الخليط عن النار ويصب في اطباق صغيرة وعميقة.

يقدّم بارداً ومزيّناً بالبندق واللوز والجوز.

باكلافا

Baklava

بقلاوة محشوة بالجوز. قوامها الدقيق والبيض والزبدة. تقدم ساخنة بعد اضافة القطر اليها.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الدقيق
- ملعقة صغيرة من الملح
- عصير ليمونتي حامض
- سبع بيضات
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من الزبدة
- ثلاث كؤوس من السمن
- كيلوغرامان من السكر
- كاس من النشاء
- كاس من الجوز المطحون خشناً
- خمس كؤوس من الماء
- قطر بحسب الرغبة

التحضير

يخلط الدقيق مع الملح والزبدة والبيض وعصير ليمونة حامضة وقليل من الماء. يعجن الكل ويترك جانباً مدة ربع ساعة ليرتاح ثم يعاد عجنه.

يقسّم العجين الى عشرين قسماً. ينثر عليها نصف كمية النشاء. ويرقّ كل قسم بالشوبك.

ترتّب كل عشرة اقسام فوق بعضها ويرش عليها ما تبقى من النشاء. تترك مدة ثلث ساعة لترتاح، ثم ترتب في صينية.

يوزّع الجوز على الرقائق العشرة الاولى وتغطى بالرقائق العشرة الثانية. يقطع سطحها. يذوّب السمن ويوزع عليه.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة حتى تحمرّ.

يذوّب السكر بالماء على نار متوسطة ويضاف اليه عصير ليمونة حامضة ويترك حتى يغلي ويشتد.

تخرج الصينية من الفرن ويصب القطر البارد فوقها بعد عشر دقائق من اخراجها.

تقدم ساخنة.




كاباك تاتليسيه

كاباك تاتليسيه

Kabak Tatlyseh

حلوى اليقطين بالقطر. تقدّم باردة بعد تزيينها بقطع الجوز.

عدد الأشخاص: ثمانية. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف من اليقطين
- كاس من الماء
- كاسان ونصف من السكر الناعم
- كاس من الجوز المقطّع

التحضير

يُقشّر اليقطين. ينزع منه البزر ويقطع الى قطع متوسطة الحجم. يوضع في وعاء ويضاف اليه السكر الناعم والماء.
يترك يغلي على نار متوسطة حتى يتبخّر ماؤه وينضج.
يُصبّ في طبق مسطح، يزين بالجوز ويقدّم بارداً.

اكميك قدايفيه

Ekmek Kadayfeh

كنافة بالقطر. من الحلويات التركية الشهيرة. تؤكل باردة الى جانب القشدة.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: عشرون دقيقة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الكنافة
- كاسان ونصف من السكر
- كاس ونصف من الماء
- عصير ليمونة حامضة
- قشدة بحسب الرغبة

التحضير

تُنقع الكنافة بالماء الساخن مدة ربع ساعة ثم تصفّى.
يغلى السكر مع الماء وعصير الليمون حتى يشتدّ ويسمك.
ترتّب الكنافة في صينية ويصبّ فوقها القطر. توضع الصينية على نار خفيفة حتى يجفّ القطر مع تحريكها من حين الى آخر كي لا تحترق. تقدّم باردة الى جانب القشدة.

هانم جوبيي

Hanem Gobeyee

بقلاوة بالبيض والزبدة والارز الناعم. من الحلويات التركية الشهية. تقدم في المناسبات مزينة بالفستق الحلبي.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

المقادير

- كاس ونصف من الدقيق
- كاس من الماء
- كاس وربع من الزبدة
- بيضة
- ملعقة كبيرة من الارز الناعم
- صفار بيضة
- كاس من الماء ممزوج مع عصير نصف ليمونة حامضة
- اربع كؤوس من السكر
- نصف كاس من زيت الزيتون

التحضير

يُصبّ الماء في وعاء على نار متوسطة. تذوّب فيه الزبدة. يضاف الدقيق تدريجاً ويحرّك الكل جيداً على نار خفيفة مدة دقيقتين. يترك المزيج حتى يبرد ثم يضاف اليه الارز الناعم والبيض والسكر. يعجن الكل جيداً. تدهن اليدان بالزبدة. يقسّم بهما العجين الى قطع بحجم حبة الجوز وتضغط في الوسط.

يسخّن الزيت في مقلاة وتقلى فيه قطع العجين مدة عشر دقائق.

يغلى الماء الممزوج بعصير الليمون. يترك ليبرد ثم تغطّس فيه البقلاوة المقلية. ترفع بعد ربع ساعة وتقدّم.

شكر باريه

Shakr Bareh

حلوى بالسكر والبيض والزبدة والدقيق. تقدّم مقطعة على شكل دوائر. تؤكل باردة بعد اضافة القطر اليها.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الدقيق
- نصف كيلوغرام من الزبدة
- نصف كيلوغرام من السكر
- ثماني بيضات
- خمس كؤوس من السكر للقطر
- كاسان ونصف من الماء
- عصير ليمونتي حامض

التحضير

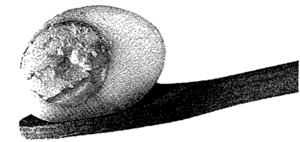
يُخلط الدقيق مع السكر والزبدة والبيض جيداً. يعجن الكل باليدين حتى تتشكل عجينة طرية متماسكة.

يقسم العجين الى قطع صغيرة بحجم حبة الجوز.

ترق كل قطعة وتمدّ في الصينية. تدخل قطع العجين الى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر سطحها.

يحضّر القطر بغلي السكر مع الماء وعصير الليمون على نار متوسطة حتى يشتد. تخرج الصينية من الفرن. يصبّ فوقها القطر.

تقدّم باردة.



حلوى بالبيض والزبدة والأرز الناعم. من الأصناف التركية الشهية. تقدّم في المناسبات مزينة بالفستق الحلبي.



شکر باریه

تاووك جويسيه

Tawouk Goyseh

صدور دجاج بصلصة اللبن (الحليب) والارز الناعم والسكر. تضفي عليها القرفة مذاقاً لذيذاً.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- قطعتان من صدور الدجاج
- ثماني كؤوس من اللبن (الحليب)
- ثلاث كؤوس من السكر
- ربع كيلوغرام من الارز الناعم
- كأسان من مرق الدجاج
- قرفة بحسب الرغبة

التحضير

يُمزج الارز الناعم مع ثلاث كؤوس من اللبن ويصب باقي اللبن في وعاء. يضاف السكر الى مزيج الارز واللبن ويترك يغلي على نار متوسطة مع الاستمرار في التحريك.

توضع اربع ملاعق كبيرة من مزيج الارز الناعم جانباً. يضاف باقي المزيج الى الوعاء الحاوي اللبن ويحرّك جيداً على النار حتى يثخن.

يقطع لحم الدجاج ناعماً ويطهى مع المرق ومزيج الارز الناعم المحتفظ به جانباً حتى ينضج فيضاف اليه مزيج اللبن. يحرّك الكل جيداً حتى يتجانس. يصبّ في طبق عميق وتنثر عليه القرفة.

يقدم الطبق بارداً.

يوجورت تاتليسيه

Yogourt Tatlyseh

حلاوة الأرز مع اللبن الزبادي. من الحلويات التركية الشهيرة.

تقدّم باردة مع القطر.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وخمس دقائق.

المقادير

- كيلوغرام من اللبن الزبادي
- ثلاثة أرباع كيلوغرام من الدقيق
- كاسان من الأرز
- عشرون بيضة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- كيلوغرام من السكر
- عصير نصف ليمونة حامضة
- كأسان ونصف من الماء

التحضير

يخلط اللبن الزبادي مع الدقيق والأرز والبيض ونصف كيلوغرام من السكر خلطاً جيداً.

تدهن صينية بملعقة من الزبدة. يصبّ الخليط فيها. تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة. يُقلب الخليط في صينية أخرى مدهونة بالزبدة. يُصبّ فوقها قليل من الماء الساخن وتدخل الى الفرن مدة دقيقتين.

يحضر القطر، بتذويب نصف كيلوغرام من السكر مع الماء ويضاف عصير الليمون. يترك القطر يغلي على النار حتى يشتدّ ثم يوزّع على سطح صينية الأرز.

تترك الصينية لتبرد ثم تقطّع وتقدّم.

يحتوي لحم الدجاج عدة فيتامينات واملاح معدنية كالحديد والبوتاسيوم، ونسبة بسيطة جداً من الدهن. كل مئة غرام من لحم الدجاج تعطي حوالى ١٥٠ وحدة حرارية فقط. لهذه الاسباب يُنصح به من يريد تخفيض وزنه.



اليونــــان

الطبخ اليوناني تطوّر عبر ثلاثة آلاف سنة وعبر مناخ بلاد ترتاح بجانب البحر المتوسط، وجبال شامخة، وفي تقاليد شعب يحب الحياة ويتمتّع بكل طيّباتها ومنها طيّبات المطبخ.

الطبخ اليوناني الوطني مثل المناخ اليوناني تميل نكهته الى الاعتدال.

الصنف المعتبر مفخرة المطبخ اليوناني هو الصلصة التي ترافق اصناف اللحوم والأسماك وتؤكل بحدّ ذاتها كحساء، وتسمّى «افجوليمونو».

الأعشاب المفضّلة في اليونان هي البقدونس والشبث والشمّر وأوراق الغار والنعناع والصعتر البري والكرفس. ومن التوابل التي تدخل في الأطعمة والحلويات اليونانية، القرفة وكبش القرنفل وجوز الطيب والمستكة والمحلب.

هناك ملكان في المطبخ اليوناني اولهما الليمون الحامض، وثانيهما الزيتون.

تناول الطعام بالنسبة الى اليوناني مناسبة للتمتّع بصحبة الأصدقاء. الوجبة الرئيسية هي غذاء الظهيرة ويتألف عادة من اللحم المطهو مع البطاطا والخضر، والسلطة اليونانية الشهيرة المؤلفة من الطماطم والخيار والخس والفلفل الحلو والزيتون وجبنة الغنم والمتبلة بعصير الليمون الحامض وزيت الزيتون.

نادراً ما تُقدّم الحلوى بعد الوجبة ويفضل اليونانيون ان تكتمل وجبتهم بالفاكهة والأجبان. في المساء يجتمع اليونانيون حول موائد تكثر عليها صحون صغيرة من المقبّلات وفيها لحوم واسماك واخطبوط وحبّار وصبيدج وما شابه من ثمار البحر.

يبقى ذكر عادة قديمة ما تزال حيّة في التقاليد الغذائية السائدة في القرى والجزر اليونانية حيث يحمل اليونانيون طعامهم المُعَدّ الى فرن عام يتولى طهو هذا الطعام، وذلك حتى لا ترتفع درجة الحرارة في المنازل ايام الصيف.



تارامو سالادا

Taramo Salada

سلطة البطرخ بالكعك المدقوق وعصير البصل. تزيّن بحبات الزيتون الاسود. تقدّم الى جانب البطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: ثلث ساعة.

المقادير

- اربع ملاعق كبيرة من عجينة البطرخ (بيض السمك)
- ثلاثة ارباع كاس من الكعك المدقوق
- كاس من زيت نباتي
- عصير ليمون حامض بحسب الرغبة
- بضع نقاط من عصير البصل
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

التحضير

تنقع عجينة البطرخ بالماء الفاتر مدة عشر دقائق. تنظّف ثم تجفّف. ينقع الكعك المدقوق في الماء ثم يرفع ويعصر. تضاف ثلاث نقاط من الزيت الى العجينة، تدعك بشوكة وينثر عليها تدريجاً الكعك المدقوق. يمزج الكل جيداً ويصبّ فوقه الزيت تدريجاً مع عصير الليمون. يتابع التحريك حتى يمتزج الخليط ثم يضاف عصير البصل بحسب الرغبة.

تقدّم السلطة في طبق عميق ويوزّع على سطحها البقدونس المفروم.

كَلَماري

Kalamari

من اشهر الاطباق البحرية. تؤكل مقلية بعد تقطيعها الى حلقات الى جانب «تارامو سالادا» والطحينة.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف كيلوغرام من الكلماري الصغير الحجم
- كاس من الدقيق
- زيت زيتون او زيت نباتي
- ملح وعصير ليمون حامض بحسب الرغبة

التحضير

يقطّع الكلماري ويغسل ثم يغطى بالدقيق. يسخن الزيت على نار قوية يقلى فيه الكلماري حتى يصير لونه ذهبياً. يرتّب في طبق التقديم، يصبّ فوقه عصير الليمون وينثر الملح.



بيبيريس يميستيس

Biberies Yemistes

فليفلة محشوة باللحم والأرز والبقدونس. تؤكل ساخنة مع اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

المقادير

- اربع وعشرون حبة من الفليفلة الخضراء المتوسطة الحجم
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- ست ملاعق كبيرة من الزبدة
- بصلة مفرومة ناعماً
- فص من الثوم مدقوق
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من اللحم المفروم
- ربع كاس من الأرز
- حبتان من الطماطم مقشرتان ومفرومتان
- نصف كاس من الكعك المدقوق
- ثلاثة أرباع كاس من عصير الطماطم
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- بهار بحسب الرغبة

التحضير

تقطع أعناق حبات الفليفلة وينزع بزرها. تغسل ثم توضع في وعاء يحوي ماء مغلياً مع الملح، على نار متوسطة مدة خمس دقائق حتى يغلي الماء. تصفى الفليفلة وتترك جانباً. تذوب أربع ملاعق كبيرة من الزبدة في مقلاة يقلى فيها البصل حتى يذبل. يضاف الثوم واللحم. يحرك الكل جيداً بشوكة. يغسل الأرز ويضاف الى الخليط مع البقدونس والطماطم والملح والبهار. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة خمس دقائق. تحشى الفليفلة بالخليط ثم تغطى بأعناقها التي قُطعت قبل السلق وتُرتّب في صينية.

يمزج الكعك المدقوق مع ما تبقى من الزبدة ويوزع على سطح كل حبة من حبات الفليفلة.

يصب عصير الطماطم على جوانب حبات الفليفلة.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة حتى ينضج الكل.

يقدم الطبق ساخناً.

ديروبيتاكيا

Diropittakia

رقائق محشوّة بالجبن والبقدونس والبيض. من المقبّلات اليونانية الشهية. تقدّم الى جانب المقبلات واطباق السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من جبن «فيتا» Feta
- نصف كاس من جبن «بارميزان» المبشور
- بيضتان
- ربع كاس من الزبدة
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من رقائق العجين
- حزمة من البقدونس مفرومة
- بهار بحسب الرغبة

التحضير

يهرس جبن «فيتا» بشوكة ويخلط مع الجبن المبشور والبقدونس والبيض والبهار. تقطع رقائق العجين الى قطع مربعة. تدهن كل قطعة بالزبدة. توزّع ملعقة صغيرة من الحشو المحضّر على سطح كل قطعة وتلف على بعضها بشكل مثلث.

ترتب المثلثات في صينية مدهونة بالزبدة ويدهن سطحها بالزبدة ايضاً وتخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة حتى يصير لونها ذهبياً.

تقدّم ساخنة.

يمكن قلي المثلثات في الزيت او الزبدة.

كيفتيذيس

Keftedhes

كفتة بالنعناع والبقدونس والبيض. تقدّم مقلية الى جانب سلطة الملفوف وصلصة المايونيز.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

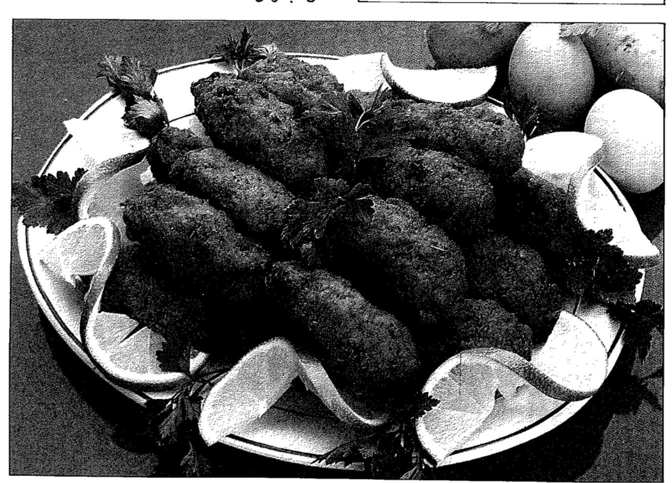
- نصف كيلوغرام من لحم العجل المفروم
- نصف كاس من فتات الخبز المبلّل
- ملعقتان كبيرتان من النعناع الاخضر المفروم
- حبة من البطاطا مسلوقة
- بيضة
- بصلة مفرومة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- زيت نباتي
- ملعقة كبيرة من الزبدة

التحضير

تذوّب الزبدة في مقلاة ويقلى فيها البصل. يوضع اللحم المفروم في وعاء ويوزّع عليه البصل المقلي مع الزبدة. يضاف البقدونس والنعناع المفروم والخبز.

تهرس البطاطا وتضاف الى الخليط مع الملح والبهار والبيض ويخلط الكل جيداً حتى يتماسك. يقطع الخليط الى كرات صغيرة بحجم حبة الجوز. يسخن الزيت في مقلاة. تغطس كرات اللحم بالدقيق وتقلى بالزيت حتى يصير لونها ذهبياً.

ترتّب كرات اللحم المقلية في طبق التقديم وتُزيّن بضلوع من البقدونس.



ميلينتزانو سالادا

Melinzano Salada

سلطة يونانية غنية ومغذية. تعتبر من المقبلات الشهية واللذيذة الطعم لاحتوائها الباذنجان. تقدم الى جانب اللحوم والاسماك المقلية.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: سبعون دقيقة.

المقادير

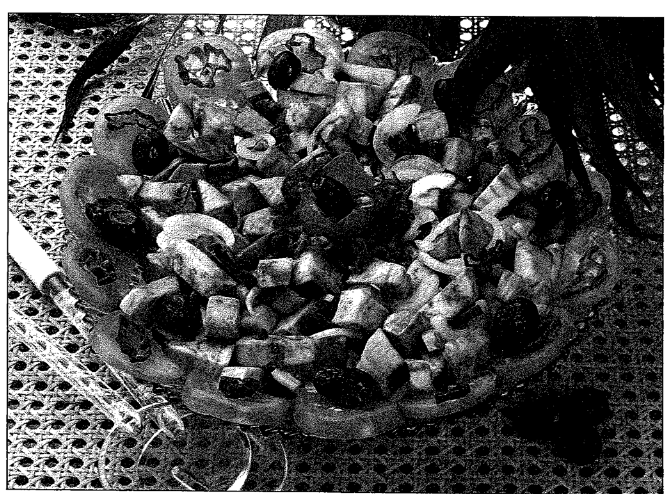
- اربع حبات من الباذنجان
- بصلة صغيرة مفرومة
- حبة من الطماطم كبيرة مقشرة ومقطعة الى اقسام صغيرة
- فص من الثوم مدقوق
- نصف كاس من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من الخل
- فليفلة خضراء للتزيين
- بضع حبات من الزيتون
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يغسل الباذنجان، يرتّب في صينية بعد شقّه من الوسط. يوضع مع قشره في فرن متوسط الحرارة مدة ساعة تقريباً او حتى يصير طرياً.

يقشر الباذنجان وهو ساخن ويقطع الى اقسام صغيرة. يضغط عليها بشوكة. يضاف البصل والثوم والطماطم والزيت والخل والملح والبهار تدريجاً.

يزيّن طبق السلطة بالزيتون والفليفلة الخضراء المقطعة على شكل كرات.



ايـليـنيـكي كولوكيريني سـالادا

Elliniki Kolokerini Salada

سلطة يونانية شهيرة، غنية بالخضر. يمكن تناولها مع شرائح اللحم والسمك. تقدم مزينة بالبقدونس والصعتر المجفّف.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس عشرة دقيقة.

المقادير

- ثلاث حبات من الطماطم مقطّعة
- حبّة من الخيار مقطّعة
- حبتان من الفليفلة الخضراء مقطعتان الى دوائر
- ست ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- بصلة مقطّعة الى حلقات
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- جبن فيتا Feta (نصف قالب)
- كاس من الزيتون الاسود
- بقدونس مفروم او صعتر مجفّف

التحضير

توضع الطماطم والخيار والبصل والفليفلة في وعاء كبير للسلطة. يمزج الزيت والخل والملح والبهار ويصبّ المزيج فوق السلطة. يقطع جبن فيتا إلى مربعات ويوزع مع الزيتون الاسود على سطح الطبق. يزيّن الطبق بالبقدونس او الصعتر المجفّف.

فـاسـوليـا سـالادا

Fasolia Salada

سلطة يونانية مغذية. اساسها الفاصولياء. تقدّم مزينة بالبقدونس والبصل.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان . مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة .

المقادير

- نصف كيلوغرام من الفاصولياء البيضاء
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم او النعناع او الشبت
- اربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- عصير ليمون حامض او خل بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من البصل المفروم او دوائر البصل الاخضر

التحضير

تنقع الفاصولياء في الماء طيلة يوم كامل. تصفّى ثم تغمر بالماء البارد وتترك تغلي على نار متوسطة مدة ساعة ونصف. ينثر الملح ويتابع الطهو مدة نصف ساعة اخرى حتى تنضج الفاصولياء. ترفع عن النار وتترك حتى تبرد. تصفى وتوضع في طبق خاص بالسلطة. يصبّ فوقها الزيت وعصير الليمون أو ملعقتان كبيرتان من الخل. يحرّك الكل جيداً. يوزّع البقدونس أو النعناع أو الشبت على السطح.

يزيّن الطبق بالبصل المفروم او بدوائر البصل الاخضر.

جبن «فيتا» من أصناف الجبن الأبيض [illegible] الماعز أو الغنم. يمتاز [illegible]ولة تفتّته، إلّا أن أنواعه تختلف من بلد الى آخر بحسب اللبن (الحليب) المستعمل. بين أنواع الجبن الأبيض يعتبر جبن «فيتا» اليوناني والبلغاري والروماني أفضل الأنواع المتوافرة في الأسواق.

ســالادا انجيناريـس

Salada Anginares

من السلطات اليونانيّة الشهية. قوامها الأرضي شوكي. تقدّم كصنف من المقبلات الى جانب صلصة الليمون الحامض وزيت الزيتون.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ثماني حبات من الأرضي شوكي (الخرشوف) متوسطة الحجم
- ملح بحسب الرغبة
- خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- عصير ليمونتين حامضتين

التحضير

تنزع أوراق الأرضي شوكي الخارجية. تقطع اعناقها ثم تقسم طولياً الى قسمين.

يزال الشوك من اللب. تغمر الأرضي شوكي بالماء المملّح. يصبّ فوقها عصير ليمونة وملعقة كبيرة من الزيت. يغلى الماء على نار متوسطة ثم تخفّف النار ويتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى تنضج الأرضي شوكي. تصفى جيداً وترتب في طبق عميق.

يمزج عصير ليمونة مع أربع ملاعق كبيرة من الزيت في وعاء صغير ثم يقدّم الى جانب الطبق.

خورياتيكي ســالادا

Khoriatiki Salada

من السلطات اليونانية المشهّية. تحضّر بسرعة. يضفي عليها الجبن مذاقاً لذيذاً. تؤكل الى جانب اللحوم والبطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس عشرة دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من الطماطم
- نصف كيلوغرام من الخيار
- نصف كيلوغرام من الفليفلة الخضراء
- ثلاث حبات من البصل
- مئة وستون غراماً من جبن «فيتا» (ثلثا قالب)
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من الخل
- رشة من الأوريغانو (الصعتر الافرنجي الجاف)
- نصف كأس من الزيتون

التحضير

تفرم الطماطم. يقطّع الخيار والفليفلة الخضراء والبصل الى شرائح، ويقطع جبن فيتا الى قطع كبيرة.

توضع الخضر في وعاء للسلطة. يضاف اليها الزيتون ثم يصب الخل والزيت. يخلط الكل جيداً. يُرش الملح والأوريغانو على سطح الطبق ويقدم.

يمكن ان يستعاض عن جبن فيتا بنوع آخر من الجبن الجيد والقليل الملح.

الأرضي شوكي هو نفسه الخرشوف. تستعمل أوراقه في التغذية لكنه لا يؤكل نيئاً بسبب وجود مادة مرّة فيه. وللأرضي شوكي فوائد طبية وغذائية كبيرة، فهو خير علاج لأمراض الروماتيزم والتهاب الكلى، ومساعد فعّال للكبد على الافراز وتذويب الكوليسترول، وهو مقوٍ للقلب ومُنشط للجسم.



خورياتيكي سالادا



لاخانو كاروتو سـالادا

Lakhano Karrotto Salada

سلطة الملفوف والطماطم والجزر. لذيذة الطعم، شهية الشكل.

تقدّم مزينة بحبات الزيتون الأسود وضلوع البقدونس.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة.

المقادير

- نصف حبة من الملفوف
- اربع حبات من الجزر
- ثلاث حبات من الطماطم
- نصف كاس من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من الخل او عصير الليمون الحامض
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يقطع الملفوف. يقشر الجزر ويبشر. تغسل الطماطم، تقشّر وتقطّع الى شرائح رقيقة.

يرتّب بشر الجزر في وسط طبق التقديم. يوزّع حوله الملفوف ثم شرائح الطماطم أو ترتب شرائح الطماطم حول الجزر ثم يوزّع الملفوف أو توضع الطماطم في وسط الطبق وتحاط بالملفوف ثم ببشر الجزر.

يوزّع الزيت والخل أو عصير الليمون والملح على السلطة ثم تقدّم.

ماروولي مه افجا سالادا

Maroulli Me Avgha Salada

سلطة الخس بالبيض والبصل والشبث. تقدّم مزينة بدوائر البيض المسلوق والجبن المبشور.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- حبتان من الخس
- ثلاث بيضات مسلوقة
- نصف كأس من زيت الزيتون
- اربع ملاعق كبيرة من الخل او عصير الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان من البصل المفروم
- ملعقة كبيرة من الشبث المفروم
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يغسل الخس جيداً. تنقى اوراقه وتقطّع الى قطع صغيرة، تغسل وتصفّى. يقشّر البيض ويقطع الى دوائر (ست دوائر لكل بيضة). يرتب الخس في طبق التقديم. يضاف اليه البصل والشبث والبيض. يخلط الكل جيداً. يوزع عليه الزيت والخل او عصير الليمون وينثر الملح والبهار.

تحرّك السلطة ثم تقدّم.

افجوليمونو

Afgolimono

حساء مرق الدجاج بالأرز والبيض وعصير الليمون. يقدّم مع الخبز المحمّص.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

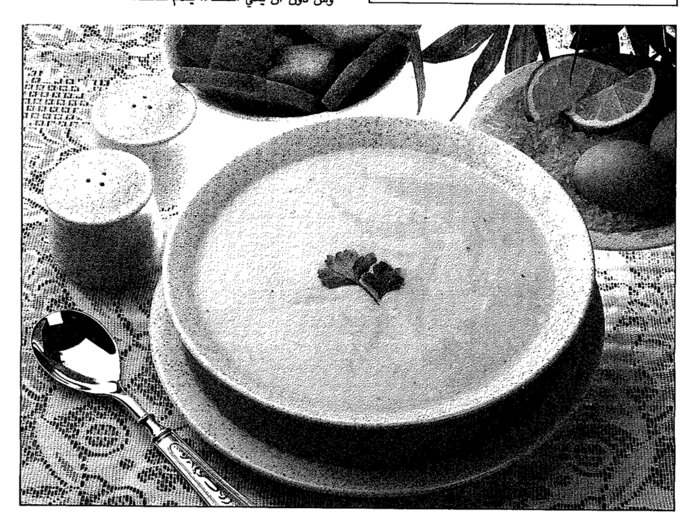
المقادير

- ثلاث كؤوس من مرق الدجاج أو مرق اللحم أو مكعب ونصف من مرق الدجاج أو اللحم مذوب في ثلاث كؤوس من الماء
- ست ملاعق كبيرة من الأرز
- بيضتان
- عصير ليمونة حامضة
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يصبّ المرق في وعاء. يترك ليغلي على نار متوسطة ثم يضاف الأرز. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة حتى ينضج الأرز. ينثر عليه الملح.

يخفق البيض وعصير الليمون في وعاء. يصب فوقه تدريجاً ربع كأس من المرق المغلي ويتابع الخفق. يضاف المزيج الى المرق والأرز ويتابع الطهو على نار خفيفة مع التحريك المستمرّ ومن دون أن يغلي الحساء. يُقدّم ساخناً.



جاريدِس سوبا

Garedis Souppa

حساء القريدس مع بلح البحر والخضر. يقدّم ساخناً مع قطع الخبز الافرنجي المحمّرة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من القريدس
- ربع كاس من الكرفس المقطع
- ضلع من الكرّاث (البراصيا) مقطع الى شرائح
- حبتان من الجزر
- ثلاث كؤوس من مرق اللحم أو مكعبان ونصف من مرق اللحم مذوبة في ثلاث كؤوس من الماء
- أربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة ونصف من الدقيق
- صفار بيضة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- علبة صغيرة من بلح البحر
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم (كاتشاب)
- ملعقتان كبيرتان من الخل

التحضير

يغلى كأسان من الماء مع الخل وصلصة الطماطم والملح ويضاف القريدس. يسلق القريدس مدة عشر دقائق اذا كان كبير الحجم وثماني دقائق اذا كان صغيراً. يترك في الماء حتى يبرد.

يرفع القريدس. تقطع اطرافه وتفرم يقشر ويطحن رأسه أو يدق. يضاف الى مرق اللحم ويغلى معه ثم يصفى المرق.

يقلى الكرفس والكرّاث والجزر بالزبدة على نار خفيفة. تقلّب الخضر بملعقة خشبية مدة خمس دقائق. يصبّ مرق اللحم المصفّى ويترك الكل في وعاء مغطّى حتى يغلي.

يخلط الدقيق جيدا مع قليل من المرق ويضاف الى الوعاء مع القريدس. يترك الكل مدة ربع ساعة. يطحن ويعاد الى النار ليغلي من جديد. يضاف اليه صفار البيضة والبهار مع اطراف القريدس المفرومة وبلح البحر. يقلّب الحساء ويصب في طبق عميق.

يقدّم الطبق ساخناً.

فاكيس سوبا

Fakis Souppa

حساء العدس بالخل. من الأطباق اليونانية الأولى. يقدّم مع الخبز المحمّص والبطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من العدس
- فصّان من الثوم
- نصف كاس من زيت الزيتون
- ورقة من الغار
- ثلاث ملاعق كبيرة من الخل الأبيض
- ست كؤوس من الماء
- ملح بحسب الرغبة
- بصلة مقطعة

التحضير

ينقى العدس ويغسل. ينقع في ماء فاتر مدة ساعتين ثم يصفّى. يوضع في وعاء مع ست كؤوس من الماء. يضاف اليه البصل والثوم. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة.

يصبّ زيت الزيتون والملح وورقة الغار والخل فوق مزيج العدس. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة عشر دقائق أو حتى ينضج العدس ويصير طريّاً.

يقدّم ساخناً.

يمكن اضافة ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم الى حساء العدس.

بسارو سوبا

Psaro Souppa

من الأطباق اليونانية الأولى. غني بالسمك وأنواع الخضر المغذية. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من السمك المنظّف
- ثماني كؤوس من الماء
- حبتان من البصل كبيرتا الحجم
- حبتان من الجزر مقطعتان
- كأس من الكرفس المقطع ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كأس من الزيت
- ثلاث حبات من البطاطا

التحضير

يغسل السمك جيداً. يقطع الى شرائح سميكة. تقشّر البطاطا وتقطع الى قطع متوسطة الحجم.

يغلى الماء. يضاف اليه الزيت والملح والبهار والجزر والكرفس والبصل والبقدونس.

يترك يغلي مدة ثلاثة أرباع الساعة على نار خفيفة في وعاء مغطى.

تضاف قطع البطاطا والسمك. يتابع الطهو مدة ربع ساعة.

يقدّم الحساء ساخناً.

توماتو سوبا

Tomato Souppa

حساء الطماطم مع الجزر والكرفس والشعيرية. يزيّن بالبقدونس المفروم. ويمكن تقديمه الى جانب قطع الكفتة المقلية.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

المقادير

- ثلاثة أرباع كيلوغرام من الطماطم مقطعة الى شرائح
- حبة من الجزر مقطعة الى شرائح
- كاسان من الماء أو مرق اللحم
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون أو الزبدة
- ضلع من الكرفس
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كأس من الشعيرية على شكل نجوم
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

التحضير

توضع الطماطم في وعاء. يضاف اليها الجزر والكرفس والزيت والملح والبهار والماء أو المرق. يطهى الخليط على نار متوسطة حتى يغلي مدة نصف ساعة.

يطحن الخليط بمطحنة الخضر. يعاد الى النار وتضاف اليه الشعيرية. يتابع الطهو مدة عشر دقائق. يوزع البقدونس على سطح الحساء.

يحرك ثم يقدّم ساخناً.

يعتبر الحمص من الأغذية التي تحتلّ قائمة لائحة الموائد الشرقية. يؤكل الحمص أخضر أو مطبوخاً أو مسلوقاً أو مسحوقاً، ولكن كيفما كانت طريقة تناوله، فإنه يوفّر للانسان مادة غذائية لا بأس بها. ويمكن الاستعاضة عن اللحوم في بعض الحالات، بأطباق من الحمص لاحتوائه البروتيين المغذّي.


بستارو سوبا



كودوبولو سوبا

Kodopoullo Souppa

حساء الدجاج مع الارز والخضر. لذيذ ومغذٍ ويؤكل ساخناً.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- **دجاجة متوسطة الحجم**
- **نصف كاس من الارز**
- **صفار ثلاث بيضات**
- **ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض**
- **كاسان من الخضر المنوّعة بحسب الرغبة**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

تنظّف الدجاجة وتسلق مع الخضر في وعاء مليء بالماء.

ينثر الملح والبهار ويترك الخليط على نار متوسطة حتى ينضج.

يصفّى الحساء، يعاد المرق الى النار، يضاف اليه الارز ويترك حتى ينضج. يخفق صفار البيض مع عصير الليمون ويضاف الى الحساء.

يقدّم الحساء ساخناً .

ماكارونيا ستو ديجاني

Makaronia Sto Digani

طبق مشبه من المعكرونة بالجبن والبقدونس والبيض. يتميّز بسرعة تحضيره. يقدّم الى جانب سلطة الخضر.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- **كأس وثلاثة ارباع من المعكرونة**
- **ملعقة كبيرة وربع من الزبدة**
- **بيضتان مخفوقتان**
- **ضلع من البقدونس مفروم**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من جبن «بارميزان»**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

تسلق المعكرونة في الماء المملّح. تصفى وتوزّع عليها الزبدة مع ثلاث ملاعق كبيرة من جبن بارميزان والبيض المخفوق. يحرّك الكل ويترك حتى يبرد. يرش الملح والبهار والبقدونس المفروم ويحرّك ثانية.

تسخّن ملعقتان كبيرتان من الزيت في وعاء كبير ويقلى فيه خليط المعكرونة على نار متوسطة حتى يصير لونه ذهبياً من جهة واحدة. يقلب الخليط على طبق مسطح ثم يعاد الى الوعاء على الجهة الثانية. تضاف اليه ملعقة كبيرة من الزيت ويترك على النار حتى يصير لونه ذهبياً.

يقدّم الطبق ساخناً.

موسخاري مه ماكارونيا

Moskhari Me Makaronia

من المعجنات اليونانية الشهية. معكرونة باللحم وصلصة الطماطم. تقدم ساخنة مع السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- **كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم العجل**
- **نصف كيلوغرام من المعكرونة مسلوق نصف سلق**
- **ست ملاعق كبيرة من سمن نباتي أو من الزبدة**
- **ثلاثة ارباع كيلوغرام من الطماطم مسلوقة**
- **ست ملاعق كبيرة من جبن «كيفالو» المبشور**
- **كأسان ونصف من الماء**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

يغسل اللحم ويفرك بالملح والبهار. تطحن الطماطم وتصفّى. تمزج الزبدة مع ثلث كمية عصير الطماطم في صينية. يضاف اللحم الى المزيج وتدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة وتترك فيه حتى ينضج محتواها. تخرج الصينية، يرفع منها اللحم ويصبّ فيها ما تبقى من عصير الطماطم مع الماء وتعاد الى الفرن. تترك حتى يغلي محتواها ثم توزّع فيها المعكرونة وينثر الملح والبهار. يحرك الكل ويتابع الطهو حتى تنضج المعكرونة.

يوزع الجبن على سطح المعكرونة. وتقدم ساخنة.

يستعمل وعاء كبير لسلق المعكرونة وتوضع فيه كمية كبيرة من الماء وقليل من الملح. يضاف الملح بعد ان يغلي الماء.تضاف اليه المعكرونة وتحرك. يغطّى الوعاء وتقلّب المعكرونة من حين الى آخر. تحدّد مدة السلق بحسب نوعية المعكرونة، وغالباً ما تكون المدة اللازمة مذكورة على المغلف. يصب كأس من الماء البارد لايقاف عملية الغلي ثم تصفى المعكرونة وتغسل بالماء البارد.



باستيتشيو

Pastichio

معكرونة باللحم والطماطم مع صلصة البيشاميل والجبن والكعك المدقوق. تؤكل ساخنة الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من المعكرونة الرقيقة
- بياض بيضة
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من اللحم المفروم
- ربع كيلوغرام من جبن بارميزان المبشور
- نصف كاس من الزبدة او سمن نباتي
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من الطماطم مسلوقة او ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- رشة من القرفة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كاس من الكعك المدقوق
- نصف كاس من صلصة البيشاميل

التحضير

تسلق المعكرونة في الماء المملّح وتوضع في صينية. تذوّب الزبدة ويوزّع نصف كميتها على المعكرونة. يخفق بياض البيض ويمزج مع المعكرونة في الصينية. يرشّ عليها نصف كمية الجبن. يحتفظ بملعقة كبيرة من الزبدة، يقلى فيها اللحم ويضاف اليه البصل. تطحن الطماطم بمطحنة الخضر وتضاف الى خليط اللحم مع الملح والبهار والقرفة. يتابع الطهو على نار خفيفة حتى يتبخر السائل. يرفع الوعاء عن النار ويضاف ما تبقى من الجبن المبشور وربع كأس من الكعك المدقوق. يحرّك الكل جيداً.

تدهن صينية بالزبدة وترش بالكعك المدقوق الباقي. يصبّ فيها نصف كمية المعكرونة ويغطى بصلصة اللحم. يرتّب ما تبقى من المعكرونة فوق الصلصة وتغطى بصلصة البيشاميل. يوزّع عليها الجبن المبشور ثم الكعك المدقوق والزبدة. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة حتى يصير لون المعكرونة ذهبياً.

ماكارونيا مه كيما

Makaronia Me Kema

معكرونة باللحم والطماطم والجبن. من المعجنات اليونانية اللذيذة. تقدّم مع سلطة الخس او الخيار.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- **كيلوغرام من المعكرونة**
- **كيلوغرام من اللحم المفروم**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **بصلة متوسطة الحجم مفرومة**
- **ثلاثة ارباع كيلوغرام من الطماطم مسلوقة**
- **ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم**
- **ملعقة كبيرة ونصف من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)**
- **قليل من عيدان القرفة**
- **ثلاث حبات من كبش القرنفل**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **ست ملاعق كبيرة من الجبن المبشور**

التحضير

تسلق المعكرونة. تذوّب الزبدة في وعاء. يقلى فيها اللحم والبصل. يحرك الخليط حتى يذبل البصل. تطحن الطماطم بمطحنة الخُضَر. يذوّب ربّ الطماطم في كأس من الماء. يضاف الربّ الى خليط اللحم مع البقدونس والملح والبهار والقرفة وكبش القرنفل. يتابع الطهو مدة ساعة حتى يتبخّر اكثر السائل.

ترتب المعكرونة في طبق التقديم. يوزّع عليها نصف كمية الجبن. تصبّ الصلصة على السطح. يزيّن الطبق بما تبقى من الجبن المبشور ويقدّم ساخناً.

ماكارونيا مه سالتسا توماتس

Makaronia Me Saltsa Tomates

معكرونة بصلصة الطماطم والبقدونس. تؤكل ساخنة فور اخراجها من الفرن. تقدّم الى جانب الصلصة المحضّرة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

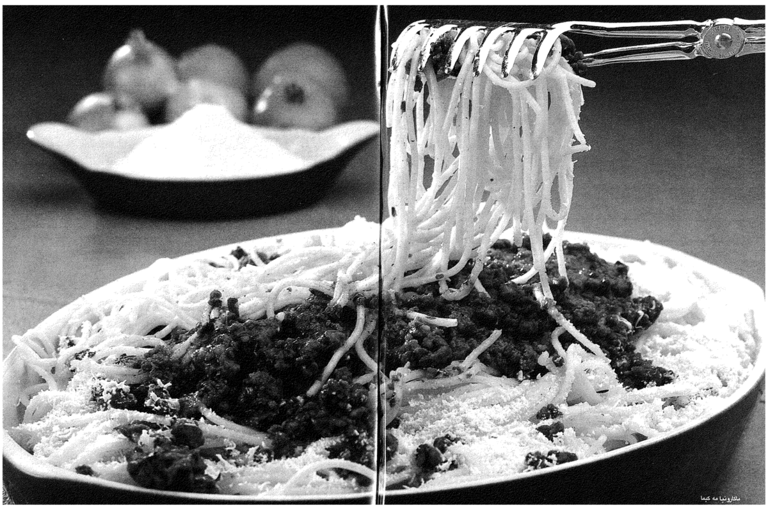
- **كيلوغرام من الطماطم مقشر ومقطع الى مكعبات صغيرة**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون**
- **فصان من الثوم**
- **ملعقة صغيرة ونصف من الملح**
- **ربع ملعقة صغيرة من البهار**
- **ملعقة كبيرة من السكر**
- **ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم**
- **نصف كيلوغرام من المعكرونة**
- **اربع ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **جبن مبشور بحسب الرغبة**
- **ست عشرة كاساً من الماء المملح**

التحضير

توضع الطماطم في وعاء. يضاف اليها الزيت والثوم والملح والبهار والسكر، وتطهى على نار خفيفة مدة ساعة ثم ينثر عليها البقدونس.

تسلق المعكرونة في الماء المملّح. تصفّى وترتّب في طبق التقديم. يرش عليها الجبن. تذوب الزبدة في مقلاة وتوزّع على المعكرونة.

يغطى الطبق بالصلصة المحضرة او تقدّم الصلصة الى جانبه.



ماكارونيا مه كيما

كابَماس

Kappamas

طبق رئيسي من اللحم بصلصة الطماطم. يقدّم مع المعكرونة المسلوقة أو الأرز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة وثلث.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من فخذ الخروف
- أربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- عود من القرفة
- ثلاث حبات من كبش القرنفل
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من الطماطم المسلوقة أو ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ماء فاتر
- دقيق بحسب الحاجة

التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات متوسطة الحجم. يغسل ثم يجفّف. يتبّل بالملح والبهار ويرش عليه الدقيق. تذوّب الزبدة في وعاء يقلى فيها اللحم ثم يرفع قبل ان ينضج بقليل. تطحن الطماطم بمطحنة الخضر (أو يذوّب ربّ الطماطم في نصف كأس من الماء) وتضاف الى الوعاء. تحرّك ثم تضاف الى مكعبات اللحم مع عود القرفة وكبش القرنفل. تخفّف النار ويتابع الطهو مع اضافة الماء الفاتر من وقت الى آخر حتى ينضج اللحم.

تقدّم صلصة الطماطم باللحم مع المعكرونة المسلوقة. ترتّب المعكرونة في طبق، تصبّ فوقها الصلصة وتقدّم ساخنة.

فراستو موسخاري

Vrasto Moskhari

طبق رئيسي من اللحم مع الخضر المنوّعة. يقدّم ساخناً الى جانب حساء السميد.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس وأربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم العجل او البقر بعظمه
- نصف كيلوغرام من البطاطا
- ثلاث حبات من الجزر
- خمس حبات من القرع الصيفي
- ثلاث حبات من البصل متوسطة الحجم
- ثلاثة ضلوع من الكرفس

مقادير العجين

- نصف كاس من عجينة السميد
- نصف كيلوغرام من الطماطم مسلوق

التحضير

يغسل اللحم بعظمه ويوضع في الماء المملّح على النار مدة نصف ساعة حتى يغلي.

ترفع الرغوة عن سطح الماء وتضاف الخضر المقشرة والمقطعة. يترك الكل حتى ينضج، يرفع اللحم من المرق ويصبّ فوقه قليل من الماء. يعاد الى النار حتى يغلي ثم يصفّى.

تطحن الطماطم وتمزج مع عجينة السميد. يحرك المزيج جيداً على نار متوسطة حتى تحمرّ العجينة. يعاد المرق المصفّى الى النار وتضاف اليه العجينة عندما يبدأ بالغليان.

يحرك ثم يغطى نصف الوعاء ويترك المزيج حتى يغلي.

يقطع اللحم الى شرائح رقيقة ترتّب الواحدة تلو الأخرى في وسط طبق التقديم، توزع الخضر على أطرافه ويقدّم حساء السميد الى جانبه.

سونتجوكاكيا

Sounjoukakia

طبق رئيسي من اللحم والكعك المدقوق وصلصة الطماطم. يقدّم ساخناً الى جانب الأرز المسلوق.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من اللحم المفروم
- ست ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق
- ثلاثة فصوص من الثوم مقطعة ناعماً وممزوجة مع قليل من مسحوق القرفة
- زيت او زبدة أو سمن نباتي
- نصف كيلوغرام من الطماطم المسلوقة او ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ) مذوّبة في أربع ملاعق كبيرة من الماء
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كأس من الدقيق

التحضير

يفرم اللحم مرتين. يبل الكعك المدقوق بالماء ثم يعصر جيداً. يخلط اللحم مع الكعك والملح والبهار ومزيج الثوم والقرفة حتى يتجانس الكل. يقطع الخليط الى قطع على شكل اصبع وتغطى بالدقيق.

يسخّن الزيت أو الزبدة أو السمن في مقلاة. تقلى فيه قطع اللحم حتى يصير لونها ذهبياً ثم ترفع. تطحن الطماطم بمطحنة الخضر وتضاف الى المقلاة. يتابع الطهو مدة ثلاث دقائق. تضاف اصابع اللحم الى الصلصة ويترك الكل على النار حتى ينضج.

يقدّم الطبق ساخناً.



جلوسا موسخاريسيا

Glossa Moskharissia

لسان مع البصل والجزر والكرفس. يزيّن بالخضر المسلوقة والبطاطا المقلية. يقدّم مع الطرطور أو صلصة الثوم والحامض.

عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ثلاث ساعات.

المقادير

- لسان بقر
- بصلة كبيرة الحجم
- ثلاثة ضلوع من الكرفس
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- أربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- حبتان من الجزر
- ثلاثة أرباع كيلوغرام من الطماطم مسلوقة
- أربع حبات من كبش القرنفل
- ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة

التحضير

ينقع اللسان بالماء المملّح ثم يغسل ويغمر بالماء في وعاء يوضع على النار حتى يغلي. تُزال الرغوة كلما ظهرت. يضاف البصل والكرفس المقطع والملح ويتابع الطهو مدة ساعتين.

يرفع اللسان عن النار، ينزع العظم من قاعدته ويسلخ جلده.

تذوب الزبدة في وعاء ويقلى فيها اللسان. يضاف الجزر والطماطم المقطّعة وينثر البهار. يصب قليل من مرق اللسان فوق الخليط. تضاف القرفة وكبش القرنفل ويتابع الطهو مدة أربعين دقيقة حتى ينضج اللسان. يرفع من الوعاء، يقطع الى شرائح ويرتب في طبق التقديم.

تصفّى الصلصة في وعاء وتقدم الى جانب الطبق.

سوفلاكيا مه خورتا

Soufflakia Me Khorta

لحم مشوي مع الفليفلة والبصل والطماطم والغار. يؤكل ساخناً مع صلصة المايونيز والثوم.

عدد الأشخاص: اربعة. مدة التحضير: ثلث ساعة. مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

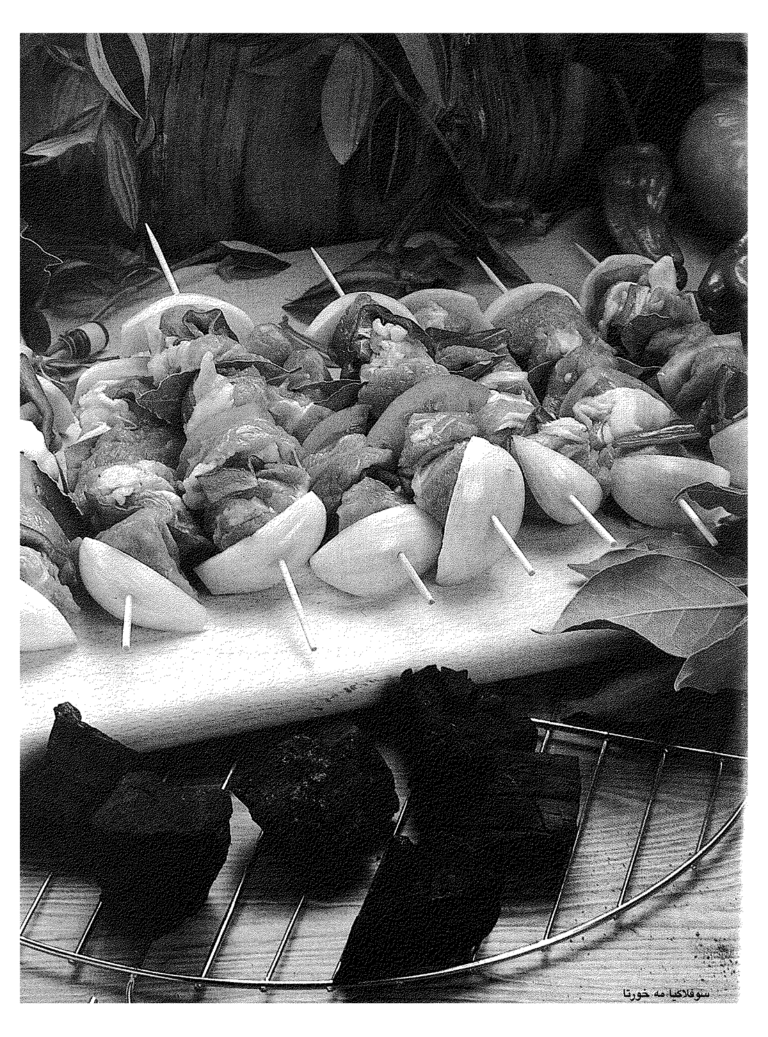
- كيلوغرام من لحم فخذ الخروف
- ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء
- ثلاث حبات من الطماطم متوسطة الحجم
- ثلاث حبات من البصل
- خمس أوراق من الغار
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ربع كاس من الزيت

التحضير

تقطع اعناق الخضر. تقسم كل حبة الى اربعة اجزاء. يقطع اللحم الى مكعبات صغيرة. تحضر اسياخ الشي. يشك البصل وورق الغار والفليفلة والطماطم واللحم على التوالي في كل واحد منها. تشك القطع المتبقية بالطريقة نفسها. تدهن القطع بالزيت. تشوى على نار قوية ثم تخفّف النار ويتابع الشي حتى ينضج اللحم. يرش بالملح والبهار.

يقدم الطبق ساخناً.

تنمو شجرة القرنفل في البلاد الحارة وهي دائمة الخضرة. وكبش القرنفل هو ذاك البرعم المستخرج منها. يفيد كبش القرنفل في تطهير الجروح وتخفيف الآلام ومكافحة الرشوحات. ولكبش القرنفل أثره الفعّال أيضاً في تسكين الم الأضراس. يستعمل كتابل لذيذ في أطباق المقبلات والحلويات.



سوفلاكيا مه خورتا

كوكو ريتسي

Koko Ritzi

طبق يوناني قوامه كبد وقلب وطحال وفوارغ خروف مع عصير الليمون الحامض والمردقوش. تـزيّن اطراف الطبق بـدوائر الطماطم المسلوقة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كبد وقلب وطحال وحلوانة وفوارغ خروف
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- عصير ثلاث حبات من الليمون الحامض
- نصف كأس من زيت نباتي
- ملعقتان كبيرتان من المردقوش

التحضير

يغسل الكبد والقلب والطحال والحلوانة جيداً. يتبّل الكل بالملح والبهار ويرتّب في صينية. تنظّف الفوارغ وتغسل ثم تقلب. يكرّر غسلها ثم تلف بشكل ضفائر. تتبّل بالملح والبهار وتـوضع في الصينيـة الى جـانب الكبـد والقلب والطحـال والحلوانة. يمزج عصير الليمون مع الزيت في وعاء ويضاف اليهما المردقوش. يحرّك الكل جيداً ثم يصبّ فـوق اللحم. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة حتى ينضج اللحم.

يقدّم الطبق ساخناً.

ارني مه ريجـاني ستو فورنو

Arni Me Rigani Sto Fourno

شرائح من اللحم محشوّة بالثوم. تُقدّم مع البازلاء المسلوقة واطباق السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضـير: نصف ساعـة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- فخذ خروف يزن كيلوغرامين ونصف كيلوغرام
- اربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- عصير ليمونة حامضة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ثماني ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق

مقادير الصلصة

- نصف كأس من الماء السلخن
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق

التحضير

تُنزع غضاريف الفخذ ويُقطع قسمه السفلي. يُغسل اللحم ويُجفّف بقطعة قماش.

يُمزج الثوم مع الملح والبهار.

يُشق اللحم شقوقاً صغيرة برأس سكـين حادة، يُحشى بمزيج الثوم ويُرتّب في صينية خاصة بالفرن. يُضاف اليه عصير الليمون والملح والبهار.

يُدهن اللحم بالزبدة والدقيق. تُدخل الصينية الى فرن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية (متوسط الحرارة) مدة ساعة وربع حتي ينضج. يُرفع اللحم من الصينية. يُقطع الى شرائـح ويُرتّب في طبق التقديم.

يُمزج السائل المتبقّي في الصينية مع الماء السـاخن ثم يُصفّى. تُذوّب الزبدة في مقلاة على نار خفيفة. يُضاف اليها الدقيق ويُحرّك الكل حتى يصير لونه ذهبياً. يُصبّ السائل تدريجاً مع التحريك المستمّر حتى تثخن الصلصة.

تُصبّ الصلصـة في وعاءٍ عميق وتُقـدّم الى جانب طبق اللحم.



موسخاري سخاراس

Moskhari Skharas

شرائح اللحم بالكعك المدقوق. يقدم الطبق مزيناً بدوائر الليمون واوراق البقدونس.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- اربع قطع من شرائح لحم البقر
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- كأس من الكعك المدقوق
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تذوّب الزبدة في مقلاة. تقلى فيها شرائح اللحم (الواحدة بعد الاخرى) ثم ترفع وتصفّى. يخلط الكعك المدقوق مع الملح والبهار. تغطّس قطع اللحم بالخليط ثم تشوى على النار من الجهتين حتى تنضج.

تقدّم شرائح اللحم مزينة بدوائر الليمون الحامض واوراق البقدونس.

يقدّم الطبق ساخناً.

موسخاري مه سكوردو

Moskhari Me Skordo

شرائح من اللحم بصلصة الثوم والخل والبقدونس. تقدّم مزينة بالبطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

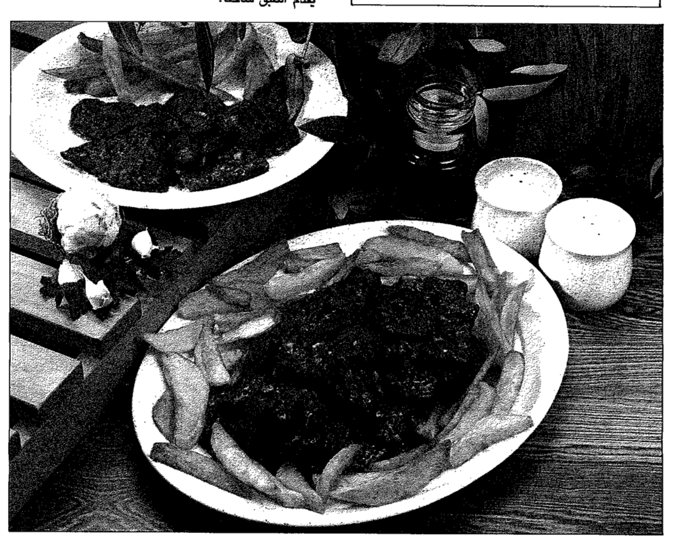
المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من شرائح فيليه لحم العجل
- ست ملاعق كبيرة من زيت الزيتون او زيت نباتي
- نصف كاس من الدقيق
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- ثلاث ملاعق كبيرة من الخل
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة

التحضير

تدق شرائح اللحم وتغطّس بالدقيق. يسخّن الزيت في مقلاة وتقلى فيه الشرائح من دون ان تنضج ثم توضع في وعاء. يقلى الثوم والبقدونس في المقلاة نفسها ويضاف مع الزيت الى اللحم. يوضع الوعاء على النار حتى يغلي. يضاف الخل تدريجاً مع الملح والبهار. يغطى الوعاء ويترك على النار مدة ثلاث دقائق. يصبّ نصف كأس من الماء الفاتر فوق الخليط ويتابع الطهو على نار خفيفة. يضاف المزيد منه بحسب الحاجة.

ترتّب شرائح اللحم في طبق التقديم وتوزّع عليها الصلصة. يقدّم الطبق ساخناً.



موسخاري مه خورتا

Moskhari Me Horta

طبق من اللحم مع البصل والثوم والتوابل. يقدّم ساخناً الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات وربع .

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم البقر
- كيلوغرام وربع الكيلوغرام من البصل الصغير الحجم
- نصف كاس من زيت الزيتون او زيت نباتي.
- ربع كاس من الخل
- نصف رأس من الثوم
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة او ثلاثة ارباع كيلوغرام من الطماطم مسلوقة
- ورقتان من الغار
- ضلع من اكليل الجبل rosemary
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة

التحضير

يقطّع اللحم الى قطع متوسطة الحجم وتضاف اليه المقادير كلها. يغمر الكل بالماء، يغطى الوعاء ويوضع على النار. تخفّف النار عندما يبدأ بالغليان ثم يتابع الطهو مدة ثلاث ساعات حتى يتبخّر الماء ويبقى الزيت.

يحضّر الطبق بطريقة اخرى.

يقطع اللحم، يغسل ويجفّف. يقلى بالزيت في وعاء. تطحن الطماطم وتضاف اليه. يترك على النار مدة عشر دقائق. يقشر البصل، يغسل ثم يجفّف ويضاف الى الوعاء مع باقي المقادير. يغمر الخليط بالماء ويترك يغلي ثم تخفّف النار ويتابع الطهو حتى يتبخر الماء ويبقى الزيت.

يقدّم الطبق ساخناً.

باجيذاكيا

Pagithakia

طبق شهي من شرائح اللحم بالبيض والكعك المدقوق. يقدّم الى جانب البطاطا المهروسة واوراق السبانخ.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من صدر الخروف مع عظمه
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بيضة مخفوقة ممزوجة بملعقة كبيرة من الماء
- نصف كاس من الكعك المدقوق
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي اوْ من الزبدة

التحضير

تدق شرائح اللحم لتصير رقيقة. تتبّل بالملح والبهار وتغطّس بالبيض المخفوق ثم بالكعك المدقوق.

يذوّب السمن وتقلى فيه شرائح اللحم. ترتّب على اطراف طبق التقديم بحيث يبرز العظم من الجهة الخلفية.

يقدّم الطبق ساخناً.

يعرف الثوم بخصائصه العلاجية الكثيرة، فهو مقوٍ ومشهٍ وجالٍ للصوت ومطهّر للامعاء وقاتل للجراثيم ومطيل للعمر. كذلك يساعد الثوم الرئتين على التنفس السليم خصوصاً في حالات التهاب المجاري التنفسية والربو والسعال الديكي. وتبيّن انه يقي من تصلّب الشرايين لأنه يحول دون تراكُم الكوليسترول في الشرايين.

كيفالاكي

Kefalaki

طبق يوناني رئيسي من رؤوس الغنم المتبّلة بالليمون الحامض والزيت والمردقوش. يمكن تقديمها مع الطحينة.

عدد الاشخاص: اربعة، **مدة التحضير:** ربع ساعة، **مدة الطهو:** ساعة.

المقادير

- ثلاثة رؤوس غنم
- نصف كأس من زيت نباتي
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقتان كبيرتان من المردقوش الجاف
- نصف كأس من الماء

التحضير

يقطع كل رأس الى قسمين متساويين، تغسل هذه الاقسام، ينثر عليها الملح والبهار وترتّب في صينية بحيث يكون الفك الى اعلى. يوزع عليها الزيت وعصير الليمون ثم يرش المردقوش ويصب نصف كأس من الماء في الصينية. تدخل الرؤوس الى فرن متوسط الحرارة حتى يصير لونها ذهبياً. تخرج الصينية من الفرن، يصبّ السائل الموجود فيها فوق اقسام الرؤوس بملعقة. تعاد الصينية الى الفرن ويتابع الطهو حتى تنضج الرؤوس.

موسخاري مه توماتس

Moshari Me Tomates

طبق من اللحم مع المعكرونة وصلصة الطماطم. يقدّم ساخناً بعد ان يضاف اليه الجبن المبشور.

عدد الأشخاص: ستة، **مدة التحضير:** نصف ساعة، **مدة الطهو:** ساعتان وربع.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من كتف العجل
- نصف كيلوغرام من المعكرونة مسلوق
- نصف كيلوغرام من الطماطم مسلوق
- ست ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- نصف كأس من جبن «كيفالو» المبشور
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يقطّع اللحم الى ست قطع متساوية. يغسل ويفرك بالملح والبهار.

يذوّب السمن في مقلاة ويقلى فيه اللحم من دون ان ينضج. تطحن الطماطم وتصفّى ثم تضاف الى اللحم مع الماء الفاتر. يطهى الكل على نار متوسطة مدة ساعتين.

ترتّب قطع اللحم في وسط طبق التقديم وتوزّع حولها المعكرونة. تصبّ الصلصة الباقية فوق اللحم والمعكرونة. يوزّع الجبن على سطح الطبق ويقدّم.



المعكرونة نوع من المعجنات التي يشتهر بها المطبخ الايطالي. تتميّز بأشكالها المختلفة وبطرق طهوها الكثيرة. منها ما يحضّر مع صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)، ومنها ما يحضّر مع صلصة البيشاميل، وفي كلتا الحالتين تحافظ المعكرونة على طعمها اللذيذ وشكلها الشهي.



اربي ستو فورنو

Arni Sto Fourno

فخذ خروف محشو بالثوم. يقدّم الى جانب صلصة المايونيز مع البازلاء والجزر.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة وخمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- **فخذ خروف صغير الحجم**
- **اربعة فصوص من الثوم مدقوقة**
- **عصير ليمونة حامضة**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **ثماني ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **ورق شمع**

التحضير

تُنزع الغضاريف من الفخذ. يُغسل ويُجفّف. يُمزج الثوم مع الملح والبهار ويُشقّ اللحم شقوقاً صغيرة برأس سكين. يُحشى اللحم بمزيج الثوم ويُفرك بعصير الليمون والملح والبهار.

يُلفّ الفخذ بورق الشمع المدهون بالزبدة ويُغلّف بورق آخر سميك كي لا يتسرّب منه السائل. يُوضع في صينية داخل فرن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية مدة ساعتين حتى ينضج.

يُترك اللحم حتى يبرد ثم يُقطّع الى شرائح. تُقدّم ساخنة أو باردة.

ستيفادو

Stifado

طبق من البصل مع اللحم والبقدونس وعصير الطماطم. سهل التحضير ومشهٍ. يقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ستة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- كيلوغرامان من لحم العجل مقطعان الى مكعبات
- ربع كأس من زيت الزيتون
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- كأس من عصير الطماطم
- اربع ملاعق كبيرة من الخل
- ورقة من الغار
- كيلوغرام من البصل الابيض الصغير الحجم
- فصان من الثوم مدقوقان
- ربع كأس من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

التحضير

يسخّن الزيت في وعاء. يقلى فيه اللحم على نار متوسطة وينثر عليه الملح والبهار. يضاف البصل المفروم ويقلّب الكل حتى يذبل البصل. يصبّ عصير الطماطم والخل في وعاء. تضاف اليه ورقة الغار وكأس من الماء الفاتر. يتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج اللحم.

يغمر البصل الابيض بالماء المغلي ثم يترك ليبرد. يقشر وتقسم كل حبة الى اربعة اجزاء من دون ان تنفصل الاجزاء عن بعضها.

تذوّب الزبدة في مقلاة. يضاف اليها البصل والثوم والملح ونصف كأس من الماء.

تغطى المقلاة ويتابع الطهو حتى يذبل البصل. يصبّ الخليط فوق اللحم مع البقدونس. يطهى الكل مدة عشرين دقيقة حتى يتبخّر السائل وينضج البصل.

يقدّم الطبق ساخناً.



موسخاري ستو فورنو

Moskhari Sto Fourno

روستو بعصير الطماطم. من الأطباق اليونانية الرئيسية. تقدّم مع البطاطا المقلية وقطع الجزر وحبوب البازلاء المسلوقة والمقليّة بالزبدة (سوتيه).

عدد الأشخاص: سبعة، **مدة التحضير:** نصف ساعة، **مدة الطهو:** ثلاث ساعات.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم البقر المنزوع عظمه (قطعة)
- قليل من عصير الطماطم
- أربع ملاعق كبيرة من الزبدة او سمن نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تغلّف قطعة اللحم بقماش من الشاش. تذوّب الزبدة في وعاء تقلى فيه قطعة اللحم وتقلّب حتى تحمرّ. ينثر عليها الملح والبهار ويصبّ ربع كأس من الماء الساخن. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة تراوح بين ساعتين ونصف وثلاث ساعات. تقلّب قطعة اللحم من وقت الى آخر. يضاف اليها قليل من الماء أو عصير الطماطم حتى تنضج. ترفع قطعة اللحم من الوعاء وينزع عنها القماش.

يقطع اللحم الى شرائح، تقدم الى جانب الصلصة والبطاطا المقلية و«سوتيه» الجزر والبازلاء.

موسخاري مه فاسولاكي

Moskhari Me Fasolaki

طبق من اللحم والبازلاء والطماطم والشبث. يقدّم مع الأرز المسلوق.

عدد الأشخاص: خمسة، **مدة التحضير:** عشر دقائق، **مدة الطهو:** ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم العجل
- كيلوغرامان من البازلاء الخضراء
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الشبث
- نصف كيلوغرام من الطماطم المسلوقة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كأس من الماء

التحضير

يغسل اللحم ويفرك بالملح والبهار. يوضع في وعاء خاص بالفرن. تطحن الطماطم بمطحنة الخضر ويضاف ثلث كميتها الى اللحم. توزع عليها الزبدة. يدخل الوعاء الى فرن متوسط الحرارة.

تغسل البازلاء وتجفّف. يضاف ما تبقى من الطماطم الى اللحم مع كأس من الماء. يتابع الطهو حتى تغلي الصلصة ثم تضاف البازلاء والشبث. ينثر الملح والبهار ويتابع الطهو حتى ينضج اللحم.

يقدّم الطبق ساخناً.



الشبث نبات من الفصيلة الخيمية. يسمّى ايضاً «حزاء» او «زوفر» او «كوخر»، وكان قدماء المصريين يطلقون عليه اسم «اميس». ينمو برّياً في مناطق عديدة ومتفرّقة في جنوب اوروبا وشمال افريقيا وغرب آسيا، ويعتبر حوض البحر الابيض المتوسط الموطن الاصلي له. هو من النباتات التي تتحمّل التقلبات الجوية. يزرع في شهري تشرين الاول (اوكتوبر) وتشرين الثاني (نوفمبر) في تربة رملية غنية.



يوفارلاكيا

Yiouvarlakia

قطع من اللحم بالأرز والبصل والبقدونس. تقدّم الى جانب الصلصة المحضرة.

عدد الأشخاص: أربعة، **مدة التحضير**: نصف ساعة، **مدة الطهو**: نصف ساعة.

المقادير

- ثلاثة أرباع كيلوغرام من اللحم المفروم
- ربع كاس من الزبدة
- ربع كاس من الأرز
- ربع كاس من البصل المفروم
- بيضتان
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس
- عصير ليمونتين حامضتين
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يغسل الأرز ويخلط مع اللحم في وعاء. يضاف اليه البصل والبقدونس وبياض البيض والملح والبهار. يخلط الكل جيداً ويقطع الى كرات صغيرة الحجم.

تذوّب الزبدة في مقلاة وترتّب فيها كرات اللحم الواحدة تلو الأخرى.

تغمر بماء فاتر. وتطهى على نار متوسطة حتى يتبخر الماء ويبقى قليل من المرق.

يخفق صفار البيض مع عصير الليمون وقليل من مرق اللحم. يمزج الكل جيداً. يوضع المزيج على نار خفيفة ويحرّك حتى تثخن الصلصة.

يقدّم الطبق الى جانب الصلصة.

جالوبولا يميستي

Galopoulla Yemisti

ديك رومي محشو باللحم والأرز والتوابل. من الأطباق اليونانية الرئيسية. يقدّم الى جانب حساء الأرز.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ثلاث ساعات ونصف.

المقادير

- ديك رومي كبير الحجم
- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- نصف كأس من الزبدة أو سمن نباتي
- نصف كأس من الأرز
- ملعقة كبيرة من البصل المفروم
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- رشة من مسحوق القرفة
- ثلاث حبات من كبش القرنفل
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كأس من الماء

التحضير

ينظف الديك وتنزع احشاؤه ويزال عنه الدهن. يغسل جيداً ثم يجفف.

تقطع الأحشاء وتخلط مع اللحم المفروم والبصل. يذوّب نصف كمية الزبدة في وعاء على نار متوسطة، يقلّب فيه الخليط مدة دقيقة حتى يذبل البصل. تمزج صلصة الطماطم المكثّفة مع الماء ويضاف الى خليط اللحم. تنثر القرفة وكبش القرنفل. يترك الخليط على النار حتى يغلي.

يغسل الأرز ويصفى. يضاف الى الخليط ويحرك. يغطى الوعاء ويتابع الطهو حتى يتبخّر الماء كلّه. يرفع الوعاء عن النار ويترك الخليط حتى يبرد.

يفرك الديك بالملح والبهار من الداخل. يحشى بخليط الأرز ثم يخاط.

يوضع الديك في صينية. يدهن بما تبقى من الزبدة وينثر عليه الملح والبهار.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة ثلاث ساعات حتى ينضج. يقدم الى جانب حساء الأرز.

يغلّف الديك بورق المينيوم حتى يبقى طرياً أو يمكن سلقه قبل حشوه.

كودوبولو مه باميـاس

Kodopoullo Me Pamies

دجاج مع الباميـاء بصلصة الطماطم. من الاطباق اليونانية الرئيسية. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: ثمانية. مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة. مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

- دجاجتان تزنان كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام
- كيلوغرام وربع الكيلوغرام من الباميـاء
- ست ملاعق كبيرة من الزبدة او من سمن نباتي
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من الطماطم مسلوقة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الخل

التحضير

تغسل الباميـاء بالماء ثم تقطع اعناقها. ترتّب الواحدة تلو الاخرى في صينية وينثر عليها الملح ويصبّ فوقها الخل. تعرّض الصينية لاشعة الشمس.

ينظّف الدجاج ويغسل. يقطّع الى قطع متوسطة الحجم تفرك بالملح والبهار .

تذوّب الزبدة في مقلاة. تقلى فيها قطع الدجاج. يضاف اليها البصل ويحرّك الخليط حتى يذبل البصل وينقل الى وعاء. تطحن الطماطم بمطحنة الخضر وتضاف الى خليط الدجاج. يصبّ كأس من الماء حين يبدأ عصير الطماطم بالغليان. يترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة. تضاف الباميـاء ويغطى الوعاء.

يتابع الطهو حتى يتبخّر السائل من دون ان تجفّ الصلصة. يضاف قليل من الماء بحسب الحاجة.

يقدّم الطبق ساخناً.

كودوبولو كايـيرا

Kodopoullo Kaera

طبق من الدجاج المقلي. يزيّن بالبطاطا المقلية أو المسلوقة.

يقدم الى جانب الصلصة الحمراء الحرّيفة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- دجاجتان تزن الواحدة منهما نصف كيلوغرام
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- كأس من الكعك المدقوق
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يمرّر الدجاج فوق النار وينظّف. يغسل بالماء ويجفّف ثم يقطّع طولياً الى قسمين. يدقّ كل قسم حتى يتكسر العظم. يتبّل بالملح والبهار.

تدهن أقسام الدجاج بالزبدة وتغطى بالكعك المدقوق.

يقلى الدجاج في مقلاة ويقلّب من الجهتين حتى يصير لونه ذهبياً.

يرتب في طبق خاص مستطيل. يقدم الطبق ساخناً.

كودوبولو مه اراكـا

Kodopoullo Me Araka

طبق رئيسي من الدجاج مع اللحم والبازلاء وصلصة الطماطم.

يقدّم الى جانب الأرز المسلوق.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: خمس وأربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة.

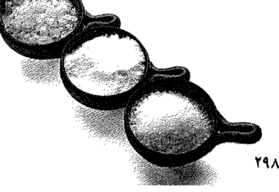
المقادير

- دجاجتان تزنان كيلوغرامين
- كيلوغرام وربع الكيلوغرام من البازلاء
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- ربع كأس من الزبدة أو سمن نباتي
- ثلاثة أرباع كيلوغرام من الطماطم مسلوقة أو كأس من الطماطم المعلبة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كأس من الماء

التحضير

ينظف الدجاج. تنزع أحشاؤه. يغسل ثم يجفّف. تقطّع كل واحدة الى أربع قطع متوسطة الحجم، تفرك بالملح والبهار. تذوّب الزبدة في وعاء ويقلى فيها الدجاج حتى يصير لونه ذهبياً. يضاف اليه الكبد والقوانص والبصل. يقلّب الكل على نار متوسطة. تطحن الطماطم وتصفّى ثم تضاف الى الوعاء.

يصبّ كأس من الماء حين يبدأ الخليط بالغليان. تغسل البازلاء وتضاف الى الخليط مع الملح والبهار. يغطى الوعاء ويتابع الطهو حتى يتبخّر السائل ويبقى قليل من الصلصة.



اسمه الكيميائي «كلورور الصوديوم». يستهلكه الانسان يومياً بمقدار يراوح بين ثمانية غرامات وخمسة عشر غراماً. اثبتت الدراسات ان الجسم بحاجة الى كمية من الملح لتنظيم دورة السوائل فيه وتتوافر هذه الكمية في اللحم الذي يحتوي على الملح بصورة طبيعية أو في الخضر التي تحتاج الى اسمدة كيمياوية من بينها الملح لتنمو.

كودوبولو مه ليموناتو

Kodopoullo Me Lemonato

طبق يوناني رئيسي. قوامه الدجاج. يقدّم ساخناً مع الأرز أو سلطة الملفوف وصلصة المايونيز.

عدد الأشخاص: خمسة، **مدة التحضير:** نصف ساعة، **مدة الطهو:** ساعة ونصف.

المقادير

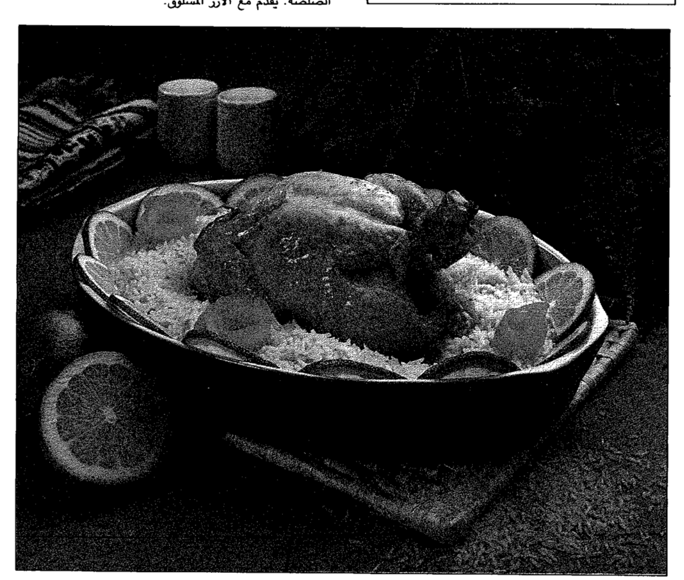
- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من قطع الدجاج
- عصير ليمونة حامضة متوسطة الحجم
- ربع كأس من الزبدة
- ربع كأس من الماء الفاتر
- ملح وبهار بحسب الرغبة

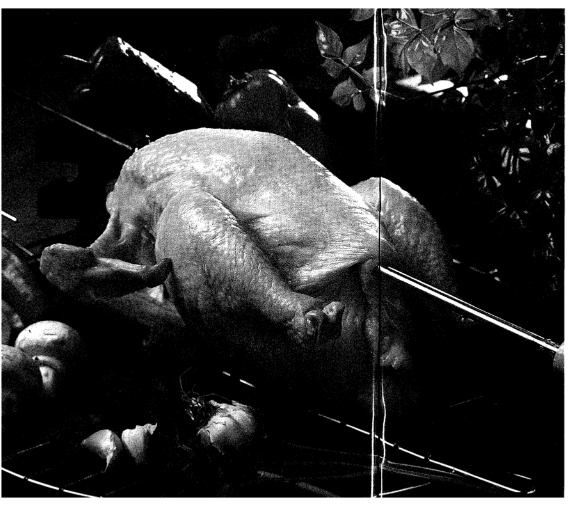
التحضير

تذوّب الزبدة في مقلاة. تقلى فيها قطع الدجاج حتى يصير لونها ذهبياً، وتوضع في وعاء خاص بالفرن. يصب فوقها عصير الليمون والماء الفاتر وترش بالملح والبهار.

يغطى الوعاء ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة حتى ينضج الدجاج.

تدهن القطع بالمرق الموجود في الوعاء كل عشرين دقيقة. يرفع الدجاج من الوعاء، يرتّب في طبق التقديم وتوزع عليه الصلصة. يقدّم مع الأرز المسلوق.





كودوبولو سخاراس

Kodopoullo Skharas

دجاج بالزبدة والكعك المدقوق. يقدّم مقلياً مع البطاطا المشوية أو المسلوقة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- دجاجتان تزن كل واحدة نصف كيلوغرام
- ملعقتان كبيرتان ونصف ملعقة من الزبدة
- كاس من الكعك المدقوق
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يمرّر الدجاج فوق النار ليتخلّص من الزغب. ينظف ثم يغسل ويجفّف. تقسم كل دجاجة طولياً الى نصفين. تدق أقسام الدجاج بمطرقة اللحم. تملّح وتبهر. تغطّس القطع في الزبدة المخفوقة ثم في الكعك المدقوق حتى يغطيها كلياً.

تشوى قطع الدجاج على نار متوسطة من الجهتين ثم ترتب في طبق مستطيل وتزيّن بالبطاطا المشوية أو المسلوقة والمقلية بالزبدة.

يقدّم الطبق ساخناً.

افضل طريقة لتناول الدجاج هي شيّه في الفرن او على الفحم. بهذه الطريقة، يفقد الدجاج معظم الدهن الذي يغلّف عضلاته بصورة خاصة. الجدير بالذكر انه يجب تجنّب تناول الطيور المجلدة. لانها اكثر عرضة لتغلغل الجراثيم اليها، اذا اسيء حفظها في الثلاجات.

كودوبولو يميستو

Kodopoullo Yemisto

طبق من الدجاج المحشو باللحم والصنوبر والكعك المدقوق. مرقه يقدم معه كصلصة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة وعشر دقائق، مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة.

المقادير

- دجاجة كبيرة الحجم
- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- نصف كيلوغرام من الصنوبر أو اللوز
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق
- ملعقتان كبيرتان من الخل الأبيض
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ) أو نصف كيلوغرام من الطماطم المسلوقة
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تنـزع أحشاء الـدجاج (قصبـة، قلب وقوانص). تنظّف الدجاجة وتغسل ثم تجفّف. تفرم الأحشاء وتضاف مع البصل الى اللحم المفروم. يذوّب نصف كمية الزبدة في وعاء، يقلى فيه خليط اللحم مع التحريك المستمرّ ويصبّ فوقه الخل. تطحن الطماطم بمطحنة الخضر وتضاف الى الخليط مع الملح والبهار والبقدونس وربع كأس من الماء. يغطى الوعاء ويتابع الطهو حتى يتبخّر السائـل ثم يرفـع الخليط من الوعـاء. يغسل الصنـوبر ويجفّف ثم يضـاف الى خليط اللحم مع الكعـك المدقوق. يحرّك الكل جيداً.

يفرك جوف الدجاج بالملح والبهـار، يحشى بخليط اللحم ويخاط.

يذوّب ما تبقى من الزبدة في وعاء كبير يقلى فيه الدجاج. يصبّ فوقه ربع كأس من الماء الفاتر. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مع اضافة الماء الفاتر من وقت الى آخر.

يرفع الدجاج من الوعاء. يفرّغ من الحشو ثم يقطع الى قطع متوسطة الحجم.

يوضع الحشو في وسط طبق التقديم وترتّب قطع الدجاج حوله. يقدّم المرق في وعاء صغير الى جانب الطبق.

كودوبولو مه توماتس

Kodopoullo Me Tomates

دجاج بصلصة الطماطم. من الأطباق اليونانية الرئيسية. يقدّم الى جانب الأرز أو السلطة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان وثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- دجاجتان
- ربع كأس من الزبدة أو سمن نباتي
- رشة من مسحوق القرفة
- حبتان من كبش القرنفل
- نصف كأس من الماء
- نصف كيلوغرام من الطماطم المسلوقة أو ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

ينظّف الدجاج ويغسل ثم يجفّف ويفرك بالملح والبهـار.

تذوّب الزبدة في وعاء. يقلى فيها الدجاج حتى يحمرّ قليلاً. تطحن الطماطم وتضاف الى الوعاء مع القرفة وكبش القرنفل. يغطى الوعاء، يضاف الماء من وقت الى آخر ويتابع الطهو. يترك على النار مدة ساعتين ونصف حتى ينضج ويتبخّر الماء ويبقى القليل من الصلصة.

يقدّم الطبق ساخناً.

مهد الطماطم الأصلي البيرو ومنها انتقلت زراعتها الى بلدان اوروبا والشرق الاوسط. تؤكل نيئة ومطهوة، وتصنع منها الصلصات الشهيرة المطيِّبة للأطعمة.



كودوبولو مه توماتس

بيلافي مه تالاسيتا

Pilafi Me Thalassita

من أشهر الأطباق البحرية، يحتوي على القريدس (الجمبري) والصبيدج والاخطبوط وبلح البحر. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **نصف كأس من القريدس (الجمبري) المنظّف**
- **نصف كأس من بلح البحر المسلوق والمنظّف**
- **ربع كأس من الصّبيدج المنظف والمقطّع الى قطع صغيرة**
- **ربع كأس من الأخطبوط المسلوق والمقطع الى قطع صغيرة**
- **نصف كأس من زيت الزيتون**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **كيلوغرام من الطماطم مسلوق**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من البازلاء المسلوقة**
- **كأسان من الأرز**
- **حبة من الفليفلة الخضراء مقطّعة الى شرائح**

التحضير

يسلق القريدس ويحتفظ بمائه. يسخّن الزيت ويقلى فيه الصبيدج ثم القريدس وبلح البحر والبصل وقطع الأخطبوط. تطحن الطماطم في مطحنة الخضر وتضاف الى خليط ثمار البحر.

تسلق الفليفلة وتضاف مع ماء السلق الى الخليط. يتابع الطهو مدة ربع ساعة.

يصفى الخليط ويحتفظ بالسائل في وعاء. يصبّ فوقه مقدار كأسين ونصف من ماء سلق القريدس ويترك على نار متوسطة حتى يغلي. يضاف اليه الأرز ويحرّك. يضاف خليط ثمار البحر مع البازلاء الى الأرز قبل ان ينضج بقليل. يتابع الطهو مدة خمس دقائق. يرفع الوعاء عن النار. تذوّب الزبدة وتوزّع على الخليط. يغطى الوعاء بقطعة قماش مدة خمس دقائق.

يقدّم الطبق ساخناً.

بساري فراستو

Psari Vrasto

سمك مع البطاطا والكرفس والجزر. صنف يوناني شهي. يمكن تناوله مع الصلصة الحرّيفة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

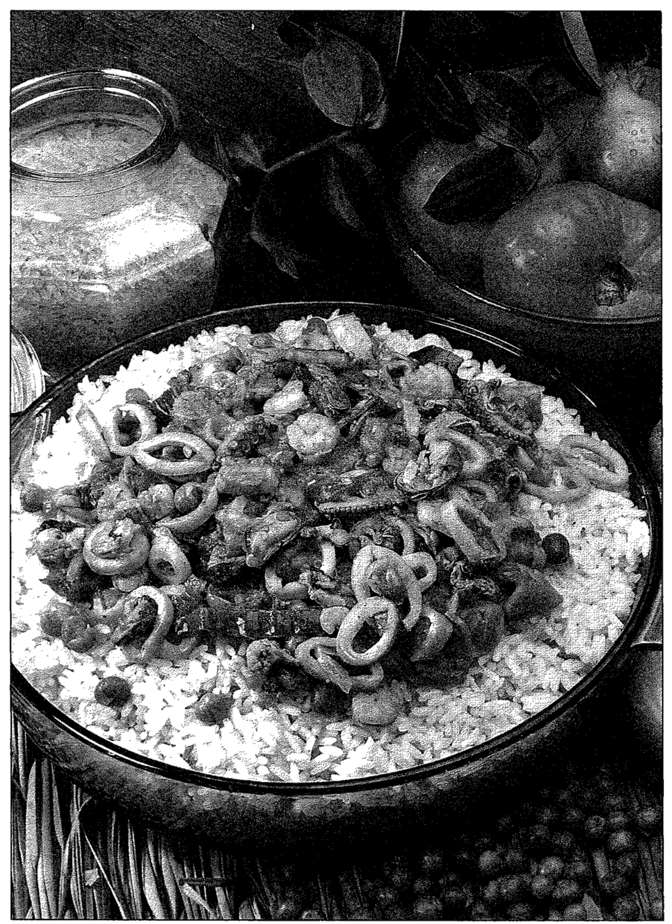
المقادير

- **كيلوغرام وربع الكيلوغرام من السمك الكبير الحجم**
- **نصف كأس من زيت الزيتون أو زيت نباتي**
- **نصف كأس من الماء**
- **عصير ليمونتين حامضتين**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **ثلاثة أرباع كيلوغرام من البطاطا الصغيرة الحجم**
- **ثلاث حبات من البصل مقطعة الى شرائح رقيقة**
- **ثلاث حبات من الجزر مقطعة الى شرائح**
- **ثلاثة ضلوع من الكرفس مفرومة**

التحضير

تقشر البطاطا وتوضع في وعاء. يضاف اليها الكرفس والبصل والجزر. يصبّ الزيت والماء فوق الخليط ويطهى على نار خفيفة. ينظف السمك ويقطع الى أجزاء، تتبّل بالملح والبهار ثم تضاف الى خليط الخضر. يصبّ عصير الليمون ويغطى الوعاء. يتابع الطهو مدة ثلث ساعة حتى يتبخّر الماء ويبقى الزيت.

يقدّم الطبق ساخناً.



بيلاڤ مه تالاسيتا

تسيبوريس مه سيلينو افجوليمونو

Tsipoures Me Sellino Avgolemono

طبق رئيسي يوناني يحوي السمك والكرفس. يقدّم مزيناً بشرائح الليمون الحامض والبرتقال.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلاثة أرباع الساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من سمك الشبوط
- كيلوغرامان من الكرفس
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- نصف كأس من زيت نباتي
- بيضتان
- عصير ليمونتين حامضتين
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

ينظف الكرفس ويقطع كل ضلع الى ثلاثة أجزاء، تغمر بالماء في وعاء وتوضع على النار حتى يغلي الماء ثم ترفع وتجفّف.

يسخّن الزيت في وعاء ويقلى فيه البصل حتى يذبل. يصبّ نصف كأس من الماء ويترك حتى يغلي ثم يضاف اليه الكرفس.

ينظّف السمك ويغسل. يرتّب فوق خليط الكرفس. ينثر الملح والبهار ويصبّ قليل من الماء. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ثلث ساعة.

يخفق البيض ويمزج بعصير الليمون وقليل من مرق السمك ثم يصبّ فوق السمك في الوعاء. يتابع الطهو حتى تتخن الصلصة. يقدّم الطبق ساخناً.

بساري سوفلاكا

Psari Souvlaka

سمك مشوي مع الفطر والفليفلة الخضراء والطماطم وورق الغار. يؤكل ساخناً مع الطرطور أو صلصة المايونيز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم السمك
- كأس من الفطر المتوسط الحجم
- كأس من زيت نباتي
- ثلاث حبات من الطماطم مقطعة
- عصير ليمونتين حامضتين
- كأس من البصل المقطع الى شرائح
- ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء مقطعة
- بضع اوراق من الغار
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يقطّع لحم السمك الى قطع صغيرة في وعاء. يصبّ فوقه الزيت وعصير الليمون ويوزّع عليه البصل والبقدونس والملح والبهار. يخلط الكل ويترك في الثلاجة مدة ساعتين.

يخرج الخليط من الثلاجة ويقطّع الى كرات صغيرة الحجم. تشك في أسياخ الشي وبين كل كرة وكرة تشك قطعة من الطماطم والفليفلة الخضراء والفطر وورقة من الغار.

تشوى الأسياخ على مشواة كهربائية أو يدوية وتقدم ساخنة.

الفليفلة مادة مشهية تستخدم لإكساب الطعام نكهة مقبّلة. تعتبر مصدراً جيداً للفيتامين «سي». وهي على انواع مختلفة، فبعضها عذب الطعم وبعضها حرّيف يلذع اللسان، وبعضها اخضر اللون وبعضها أحمر.

اوكتابوتي مه خورتا

Octapoti Me Khorta

يخنة الأخطبوط بالتوابل والبصل والثوم. تقدّم ساخنة أو باردة بحسب الرغبة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة، مدة النقع: عشر ساعات.

المقادير

- **كيلوغرام وربع من الأخطبوط**
- **كيلوغرام من البصل الصغير الحجم**
- **كأس ونصف من زيت الزيتون أو زيت نباتي**
- **ربع كأس من الخل الأحمر**
- **رأس من الثوم المقشر**
- **ثلاث أوراق من الغار**
- **ضلع من اكليل الجبل (روز ماري)**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **ثلاثة أرباع كيلوغرام من الطماطم أو ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (رُبّ) مذوّبة في نصف كأس من الماء**

التحضير

يُنقع الأخطبوط ليلة كاملة بالماء اذا لم يكن لحمه ليّناً. ثم يُقطّع الى أجزاء.

تُغسل الأجزاء وتوضع في وعاء على النار مع الزيت والخل والبصل المقشر وفصوص الثوم وورق الغار وضلع أكليل الجبل، والطماطم المصفّاة أو صلصة الطماطم المذوّبة في الماء.

يُضاف الملح والبهار. يُغطّى الوعاء ويُترك يغلي حتى يتبخّر وتتخن الصلصة ولا يبقى منها سوى الزيت. يُقدَّم الطبق ساخناً وبارداً.



يميستا كالاماراكيا

Yiemista Kalamarakia

طبق بحري شهير. صبيدج محشو بالبصل والارز ومتبّل بعصير الليمون.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعتان، مدّة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الصبّيدج
- نصف كأس من الارز
- حبة من البصل
- عصير ليمونة حامضة
- ربع كأس من زيت الزيتون
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يسلخ جلد الصبّيدج وتنزع عيونه وكيس الحبر ثم يغسل وينظّف جيداً.

تفرم أرجله ناعماً ثم يقطّع رأسه الى دوائر رقيقة.

يغسل الارز ويصفّى، يضاف اليه البصل المفروم ناعماً وأرجل الصبّيدج المفرومة وقطع الرأس والزيت. ينثر الملح والبهار. يخلط الكل جيداً. تحشى قطع الصبيدج بالحشو المحضّر ثم توضع في وعاء. تغمر بالماء وينثر الملح وترفع على النار حتى تغلي. تخفف النار وتترك حتى تقارب النضج. يصب عصير الليمون ويتابع حتى يتم النضج. يقدّم الطبق ساخناً أو بارداً.



فراستوس مه كريميذيا

Vrastos Me Kremithia

سمك مع الطماطم وشرائح البصل. يؤكل ساخناً الى جانب الطرطور والخبز المقلي.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف. مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة .

المقادير

- كيلوغرام من شرائح السمك المملّح والمجفف
- كيلوغرام من البصل المقطع الى شرائح
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ثلاثة ارباع كأس من زيت الزيتون أو زيت نباتي
- كيلوغرام من الطماطم
- نصف كأس من الدقيق

التحضير

يقطّع السمك الى قطع صغيرة. ينزع جلده ثم ينقع بالماء طيلة يوم كامل مع تغيير الماء مرات عدة.

يُنزع حسك السمك. يغسل السمك بالماء ثم يجفّف بورق نشّاف ويغطى بالدقيق.

يسخن نصف كأس من الزيت في مقلاة ويقلى فيه السمك حتى يصير لونه ذهبياً. يرفع السمك من الزيت ويقلى البصل في المقلاة نفسها حتى يذبل. تصفى الطماطم في وعاء ويضاف اليها البصل المقلي مع الزيت والبهار والملح وما تبقى من الزيت.

يترك الوعاء على النار مدة خمس وأربعين دقيقة حتى ينضج البصل. يضاف السمك الى الصلصة ويصبّ عليه قليل من الماء الفاتر بحسب الحاجة.

يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة عشر دقائق حتى يتبخّر الماء. يقدّم الطبق ساخناً.

باربوني

Barbouni

سمك بالدقيق والبيض والكعك. يقدّم مقلياً ومزيناً بشرائح الليمون الحامض والبقدونس.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من سمك السلطان ابراهيم الصغير الحجم
- ملح بحسب الرغبة
- بيضتان مخفوقتان
- نصف كأس من الدقيق
- شرائح من الليمون
- كأس من الزيت
- نصف كأس من الكعك المدقوق

التحضير

ينظف السمك، يغسل ويتبّل بالملح. يغطّس بالدقيق ثم بالبيض المخفوق ثم بالكعك المدقوق.

يقلى السمك بالزيت الساخن ويقلّب حتى يحمرّ من جهتيه.

يرتّب في طبق التقديم ويزيّن بشرائح الليمون.

يقدّم الطبق الى جانب صلصة المايونيز.



السلطان ابراهيم هو أحد أنواع الأسماك البحرية، أكثره صغير الحجم، ويعيش في مياه البحر الأبيض المتوسط. بعض أنواعه كبير الحجم.

يؤكل سمك السلطان ابراهيم بكامله مقلياً، اذا كان من الحجم الصغير، وترافقه صلصة الطحينة بالثوم وعصير الليمون الحامض.



باربوني

بساري فورنو سبيشال

Psari Fournou Special

سمك بالطماطم والبقدونس والكعك المدقوق. من الاطباق اليونانية الشهيرة. يقدم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام وربع الكيلوغرام من السمك الكبير الحجم
- نصف كأس من زيت نباتي
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من الطماطم مسلوقة او ملعقة كبيرة ونصف من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- اربع ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة

التحضير

ينظف السمك ويغسل. يتبل بالملح والبهار ثم يصفّى. تصبّ اربع ملاعق كبيرة من الزيت في صينية ويوضع فيها السمك. تطحن الطماطم في مطحنة الخضر (او يمزج ربّ الطماطم في نصف كأس من الماء) ويضاف ما تبقى من الزيت مع الثوم والبقدونس الى الطماطم. يحرّك الخليط ويوزّع على السمك في الصينية ثم يرش الكعك المدقوق. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة حتى ينضج السمك.

يقدّم الطبق ساخناً.

أستاكوس مه مايونيزا

Astakos Me Mayionesa

كركند مع صلصة المايونيز. يقدّم مع الصلصة الحمراء الحريفة والبطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الكركند
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز
- ضلع من البقدونس
- بيضة مسلوقة مقطعة الى دوائر
- حبة من مخلل الخيار مقطعة الى دوائر
- ملعقتان صغيرتان من الكَبَر Caper
- ملح وبهار بحسب الرغبة

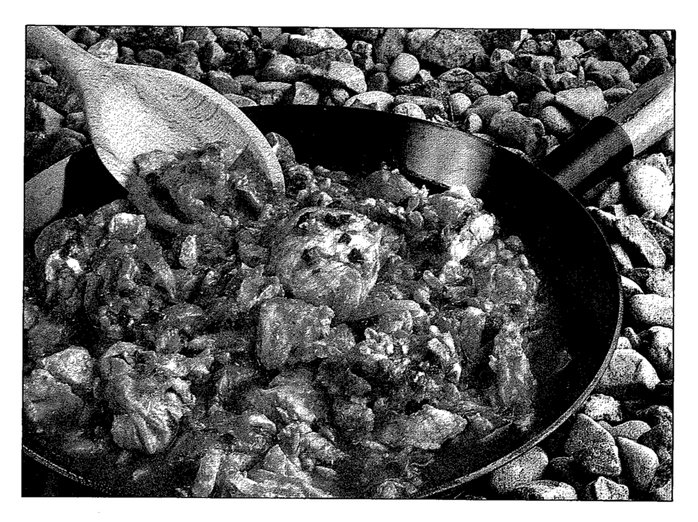
التحضير

يغسل الكركند وينظّف. يفرك بالملح والبهار ويسلق بالماء حتى ينضج.

يرفع عن النار وينزع عظمه ثم يرتب في طبق التقديم. توزّع عليه صلصة المايونيز.

يزيّن الطبق بالبقدونس ودوائر البيض ومخلل الخيار. ينثر الكَبَر على سطحه ثم يقدّم.

صلصة المايونيز هي احدى الصلصات الاساسية التي يعتمد عليها في تحضير الصلصات الاخرى. تستعمل بأشكال عدّة لتزيين الاطباق او لتؤكل الى جانب اطباق السمك وكل ثمار البحر. ويمكن اضافتها الى أطباق السلطة فتكسبها طعماً مميّزاً.
تتألف صلصة المايونيز من صفار البيض والملح والزيت وعصير الليمون الحامض. تتميّز بسهولة تحضيرها التي لا تخلو من الدقة.



بساري كاسارولاس

Psari Kassarolas

طبق خفيف وسهل التحضير، مؤلف من شرائح السمك المقلية والمطهوة بصلصة الطماطم.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام من شرائح السمك بلا حسك (فيليه)**
- **بصلة كبيرة مفرومة خشناً**
- **ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة**
- **ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم**
- **كأس من عصير الطماطم**
- **ثلاث حبات من الطماطم مقشرة ومقطّعة ناعماً**
- **ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي او زيت نباتي**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

يقلى البصل والثوم بالسمن حتى يذبلا. تضاف اليهما شرائح السمك وتقلّب على نار متوسطة حتى تطرى.

يضاف عصير الطماطم والطماطم المقطعة والملح والبهار ويتابع الطهو حتى يتم نضج السمك والطماطم.

ينثر البقدونس المفروم ويقلّب الكل مدة خمس دقائق. يرفع ويقدّم ساخناً.

بسـاري سـخاراس

Psari Skharas

سمك مشوي، متبّل بالزيت وعصير الليمون الحامض. يقدّم مع الطرطور او صلصة المايونيز والكاتشاب.

عدد الاشخاص: اربعة، **مدة التحضير:** نصف ساعة، **مدة الطهو:** ساعة.

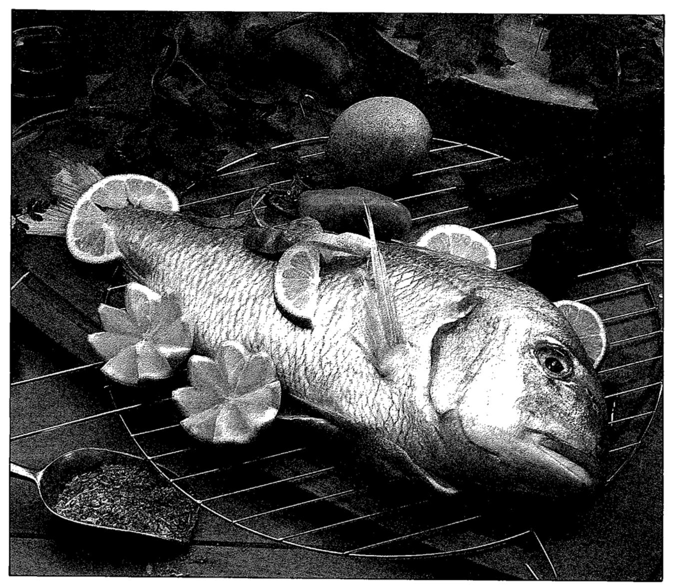
المقادير

- كيلوغرام من السمك
- كأس من زيت نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقة كبيرة من البقدونس

التحضير

ينظف السمك ويقطّع الى اقسام يغسل ويفرك بالملح والبهار ثم يجفف. يدهن كل قسم بالزيت ثم تدهن المشواة ايضاً بالزيت ويشوى السمك من الجهتين. يرش فوقه قليل من الزيت وعصير الليمون.

يرتّب السمك في طبق التقديم. يمزج مع ما تبقى من عصير الليمون والزيت. يقدّم الطبق مزيناً بالبقدونس.





موســاكا

Moussaka

من اشهر الاطباق اليونانية. يحوي الباذنجان والبطاطا واللحم وصلصة البيشاميل. يقدّم ساخناً الى جانب سلطة الجزر والشمندر.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- كيلوغرام من الباذنجان المتوسط الحجم
- كيلوغرام من البطاطا
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ثلاث حبات من الطماطم مقشرة ومفرومة
- كيلوغرام من اللحم المفروم
- ثلاث بيضات
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الكعك المدقوق
- كأس من زيت الزيتون
- كأس ونصف من صلصة البيشاميل
- نصف كأس من الجبن المبشور
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم

التحضير

تقطع البطاطا والباذنجان الى شرائح رقيقة. ترشّ بالملح والبهار وتترك جانباً مدة ساعة. تذوّب الزبدة ويقلى فيها البصل حتى يذبل. يضاف اليه اللحم واربع ملاعق كبيرة من الماء. يحرّك الخليط بشوكة ثم تضاف الطماطم والبقدونس والملح والبهار.

يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة خمس واربعين دقيقة.

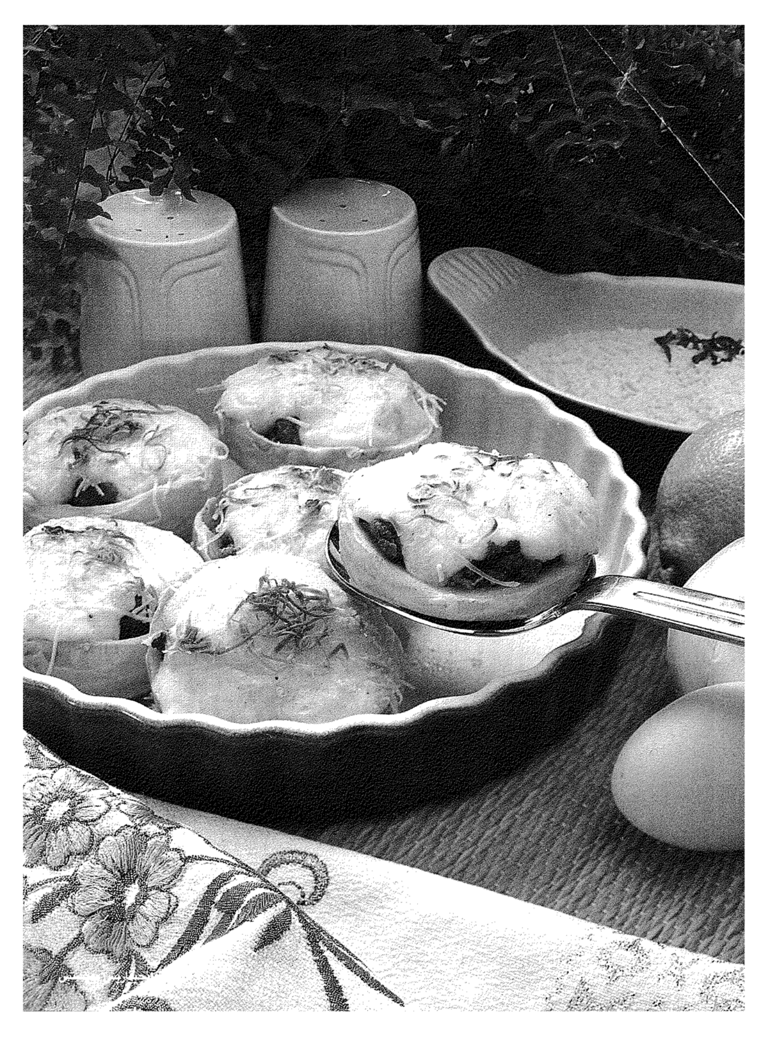
يرفع الوعاء عن النار وتضاف ملعقة كبيرة من الكعك المدقوق وبياض بيضتين ثم يحرك الكل جيداً.

تغسل شرائح البطاطا والباذنجان، تجفّف وتقلى بالزيت الساخن في مقلاة. يدهن وعاء خاص بالفرن بالزبدة. يرش بملعقة كبيرة من الكعك المدقوق. يرتب فيه نصف كمية البطاطا والباذنجان ويغطى بخليط اللحم ثم ترتّب فوقه شرائح البطاطا والباذنجان الباقية.

يخفق صفار البيضتين مع بيضة كاملة،يصب فوق صلصة البيشاميل. يخلط المزيج مع ست ملاعق كبيرة من الجبن ويوزّع على سطح الوعاء ثم ينثر عليه ما تبقى من الجبن المبشور.

يدخل الوعاء الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس واربعين دقيقة حتى يسيل الجبن ويحمرّ.

يقدّم الطبق ساخناً.



انجيناريس يميستس

Angkinares Yemistes

طبق من الارضي شوكي مع صلصة البيشاميل والجبن. يقدّم مزيناً بالبقدونس المفروم.

عدد الاشخاص: خمسة، **مدة التحضير**: نصف ساعة، **مدة الطهو**: اربعون دقيقة.

المقادير

- عشر حبات من الارضي شوكي (الخرشوف)
- عصير ليمونة حامضة
- اربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- بيضتان
- ملعقة كبيرة من الكعك المدقوق
- ثلاثة ارباع كأس من صلصة البيشاميل
- بهار وبقدونس مفروم بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الجبن المبشور
- ملعقة صغيرة ونصف من الملح

التحضير

تقطّع اعناق الارضي شوكي وتنزع اوراقها الخارجية. تقطّع رؤوسها وينزع لبّها. تغمر الارضي شوكي بالماء ويضاف اليها عصير الليمون ونصف ملعقة صغيرة من الملح. تطهى مدة ثلث ساعة حتى تطرى ثم تصفّى.

تذوب الزبدة في مقلاة على نار متوسطة ويقلى فيها البصل حتى يذبل. يضاف اللحم وملعقة صغيرة من الملح والبهار والبقدونس. يقلّب الخليط حتى يصير لونه ذهبياً. ترفع المقلاة عن النار. تخفق بيضة وتضاف الى الخليط مع الكعك المدقوق. يخلط الكل جيداً وتحشى به حبات الارضي شوكي.

تخفق البيضة الثانية في وعاء. يضاف اليها الجبن المبشور وصلصة البيشاميل. يحرّك الكل جيداً. ترتّب حبات الارضي شوكي في صينية ويوزع خليط الجبن على سطح كل حبة.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة اربعين دقيقة حتى يحمّر سطحها ثم تقدّم.

موسخاري مه مليتزانيس

Moskhari Me Melitsanes

باذنجان مع اللحم وصلصة الطماطم. من الاطباق اليونانية الرئيسية. يقدّم الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الاشخاص: ستة، **مدة التحضير**: اربعون دقيقة، **مدة الطهو**: ساعة واربعون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام وربع الكيلوغرام من الباذنجان الطويل الحجم
- ست ملاعق كبيرة من الزبدة
- ثلاث حبات من البصل متوسطة الحجم
- كيلوغرام وربع الكيلوغرام من لحم العجل او البقر
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من الطماطم مسلوقة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يقشّر الباذنجان، تقطّع كل حبة الى اربع شرائح وتنقع في الماء المملّح مدة عشرين دقيقة. يقطع اللحم الى قطع متوسطة الحجم، تغسل وتجفّف. يقشّر البصل ويقطّع الى مكعبات صغيرة ثم يغسل ويجفّف.

يذوّب نصف كمية الزبدة في وعاء ويقلى فيه اللحم (من دون ان ينضج تماماً). يضاف اليه الملح والبهار مع البصل. تطحن الطماطم وتضاف الى اللحم. حين يغلي المزيج يصبّ عليه كأس من الماء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ساعة وربع.

ترفع شرائح الباذنجان من الماء، تغسل وتصفى. يذوّب ما تبقى من الزبدة وتقلى فيها الشرائح ثم ترتّب فوق خليط اللحم وينثر عليها الملح والبهار. يتابع الطهو على نار متوسطة مدة عشرين دقيقة حتى يتبخر الماء وتثخن الصلصة.

يقدّم الطبق ساخناً.



بيزيلي مه نوكرياس

Pisilli Me Nokrias

طبق من البازلاء مع البصل والطماطم. يقدّم ساخناً الى جانب الأرز المسلوق.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- **كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من البازلاء الخضراء**
- **ثلاثة ارباع كيلوغرام من الطماطم مقطعة**
- **ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي**
- **الطماطم المكثّفة (ربّ)**
- **أربع حبات من البصل مفرومة**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **نصف كأس من الماء الفاتر**

التحضير

تنظف البازلاء وتغسل. يسخّن الزيت في وعاء يقلى فيه البصل وينثر عليه الملح والبهار. يرفع الوعاء عن النار وتضاف البازلاء والطماطم وصلصة الطماطم الى البصل مع نصف كأس من الماء الفاتر. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة حتى ينضج الكل ويتبخّر الماء.

يقدّم الطبق ساخناً.

لوكوماذيس

Lokoumathes

حلوى يونانية بالعسل والقرفة. يمكن تناولها في الصباح مع الشاي او اللبن.

عدد الاشخاص: اربعة، **مدة التحضير**: ثلاث ساعات، **مدة الطهو**: ثلث ساعة.

المقادير

- مكعب من الخميرة المجفّفة
- كأس من الماء الفاتر
- ملعقة صغيرة من السكر
- كأسان من الدقيق
- ملعقة صغيرة من الملح
- زيت زيتون للقلي
- عسل وقرفة بحسب الرغبة

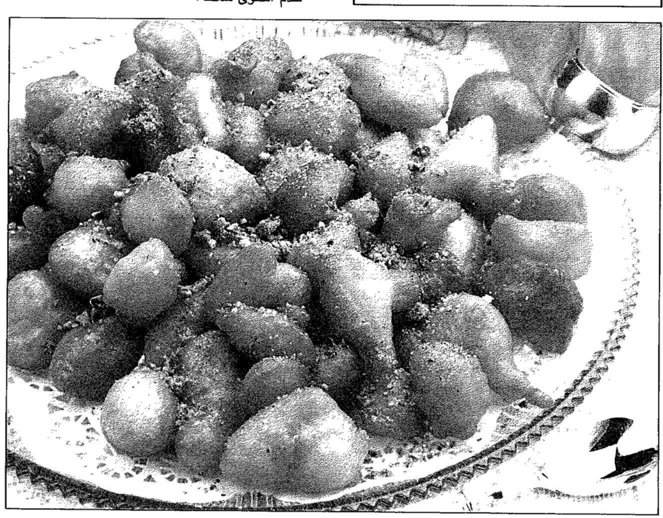
التحضير

تذوّب الخميرة في نصف كأس من الماء الفاتر. يضاف اليها السكر وثلاثة ارباع كأس من الدقيق ويعجن الكلّ بخلاط كهربائي. يغطى العجين ويترك في مكان دافىء ليختمر. يضاف الملح الى ما تبقى من الماء والدقيق ويكرّر عجنه حتى يصير ليناً. يغطى ثانية ويترك جانباً مدة ساعة ونصف.

يسخّن الزيت في وعاء. يقلى فيه مقدار ملعقة صغيرة من العجين. تخفّف النار ويتابع القلي حتى يصير لون العجين ذهبياً. يرفع من الزيت ويصفّى. يوزّع عليه العسل ثم القرفة.

يقلى العجين كله بالطريقة نفسها.

تقدّم الحلوى ساخنة.



هالفاس

Halvas

حلوى شهيّة بالسميد واللبن واللوز. تؤكل باردة بعد تزيينها بالقرفة والسكر الناعم.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- كاس من السميد الخشن او الناعم
- نصف كاس من الزبدة
- كاس وربع من السكر
- كاس ونصف من اللبن (الحليب)
- كاس من الماء
- ربع كاس من اللوز المقشر.
- ثلاثة عيدان من القرفة
- قطعة من قشر الليمون الحامض
- ثلاث حبات من كبش القرنفل

التحضير

يقطع اللوز طولياً. يمزج اللبن مع الماء والسكر والقرفة وكبش القرنفل وقشر الليمون ويوضع على النار مدة خمس دقائق.

تذوّب الزبدة في وعاء. يضاف اليها السميد تدريجاً مع التحريك المستمر بملعقة خشبية حتى يصير لونه ذهبياً. يضاف اللوز ويقلّب مدة خمس دقائق. يرفع الوعاء عن النار وينزع من مزيج اللبن قشر الليمون وكبش القرنفل والقرفة. يصب المزيج فوق خليط السميد ويعاد وضعه على نار خفيفة ويحرّك حتى يتماسك. يرفع الوعاء عن النار ويغطى بقطعة قماش مدة خمس دقائق ثم يوزّع في صينية مقطعة الى قوالب صغيرة. يترك المزيج حتى يبرد. تقلب قطع الحلوى في طبق ترش بالسكر ومسحوق القرفة.

تقدّم الحلوى باردة.

جليكو مه اميجثالا

Gleko Me Amigthala

حلوى يونانية مغذية لاحتوائها البيض واللوز والسكر واللبن (الحليب). تقدم باردة مع شراب البرتقال أو الأناناس.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة.

المقادير

- نصف كاس من الزبدة
- كاس ونصف من الدقيق
- ثلاثة ارباع كاس من السكر
- نصف كاس من اللوز المقشر
- أربع ملاعق كبيرة من اللبن (الحليب) الفاتر
- خمس بيضات
- ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
- ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- ملعقتان صغيرتان من الفانيليا

التحضير

يطحن اللوز. ينخل الدقيق ويمزج مع الباكينغ باودر والفانيليا. تخفق الزبدة حتى تتكثف ويضاف اليها السكر. يتابع الخفق ويضاف صفار البيض تدريجاً. يمزج الكل جيداً. تذوّب بيكربونات الصودا في اللبن وتصبّ فوق المزيج.

يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً ويضاف القليل منه الى المزيج ثم القليل من اللوز المطحون ثم القليل من الدقيق. تكرّر العملية نفسها حتى الانتهاء من المقادير الثلاثة. يحرّك الكل بملعقة خشبية ويصبّ في صينية مدهونة بالزبدة. تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس واربعين دقيقة حتى يحمرّ سطحها.

تقطّع الحلوى الى قطع متوسطة الحجم وتقدّم باردة.



كورابيذيس

Kourabiethes

حلوى بالمسك. تقدّم بشكل قطع مغطاة بالسكر الناعم. يمكن تناولها مع الشاي او الشراب.

عدد الاشخاص: خمسة عشر، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- كاس من الزبدة
- كاسان ونصف من الدقيق
- صفار بيضتين
- ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
- ربع كاس من حب المسك
- ملعقتان صغيرتان من الفانيليا
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من السكر الناعم
- ملعقة كبيرة من ماء الورد

التحضير

تخفق الزبدة في وعاء من الفخار. يضاف اليها صفار البيض وربع كأس من السكر ويتابع الخفق حتى يتجانس المزيج ثم يضاف حب المسك. ينخل الدقيق مع الباكينغ باودر والفانيليا ويرش تدريجاً فوق المزيج. يعجن الكل حتى يتماسك.

يقسّم العجين الى قطع صغيرة على شكل كرة او نصف دائرة. ترتّب القطع في صينية وتدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ثلث ساعة ثم تخرج وترش بماء الورد. ينخل قليل من السكر الناعم في طبق، ترتّب فيه قطع الحلوى ويرشّ عليها ما تبقى من السكر.

باكلافاس

Baklavas

رقائق البقلاوة مع اللوز والسكر والقرفة. من الحلويات اليونانية الشهيرة. تقدّم باردة ومكسوّة بالقطر المحضّر.

عدد الاشخاص: ثمانية، **مدة التحضير:** ساعة، **مدة الطهو:** ساعة وربع.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من رقائق البقلاوة الجاهزة
- كاسان من اللوز المطحون
- ثلاثة ارباع كأس من الزبدة
- ربع كأس من السكر
- ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة

مقادير القطر

- كاسان من السكر
- كأس ونصف من الماء
- ربع كأس من العسل
- عود من القرفة
- ست حبات من كبش القرنفل

التحضير

يقشّر اللوز ثم يطحن. يخلط مع السكر والقرفة. تدهن اربع رقائق من البقلاوة بالزبدة وتمدّ في قعر صينية مدهونة بالزبدة. تغطى باربع رقائق اخرى غير مدهونة بالزبدة ثم ينثر عليها قليل من خليط اللوز.

ترتّب الرقائق كلها وكمية الخليط الباقية بالطريقة نفسها ويحتفظ بخمس رقائق توزّع على جوانب الصينية.

تقطع الرقائق المدهونة الى مثلثات بسكين حادة ويوزّع عليها قليل من الماء. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة.

يغلى السكر المزوج بالماء مدة خمس دقائق. يضاف اليه العسل والقرفة وكبش القرنفل ويتابع الغلي مدة خمس دقائق اخرى. يرفع عود القرفة وكبش القرنفل من القطر.

تخرج الصينية من الفرن وتترك حتى تبرد.

يصب القطر الساخن فوق الحلوى وتترك حتى تبرد من جديد.

تقطّع مرة ثانية وتقدم باردة.

جليكو ميلو

Gleko Melo

كومبوت التفاح بالقطر والفانيليا. حلوى يونانية لذيذة وخفيفة. تقدّم باردة. وتزيّن بحبات الكرز المجفّف.

عدد الاشخاص: ثمانية، **مدة التحضير:** ثلث ساعة، **مدة الطهو:** نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام وربع الكيلوغرام من التفاح المتوسط الحجم
- كيلوغرام من السكر
- كأس من الماء
- ثلاث ملاعق صغيرة من الفانيليا
- ربع كأس من عصير الليمون الحامض

التحضير

يقشّر التفاح. يجوّف وينزع بزره. يوضع في الماء البارد مع ملعقة صغيرة من عصير الليمون. يغلى كأس من الماء مع السكر مدة خمس دقائق. يضاف اليه التفاح ويتابع الطهو على نار قوية حتى يثخن السائل. ترفع الرغوة عن سطحه ويضاف عصير الليمون والفانيليا. يترك الكل يغلي حتى يشتدّ السائل. يرفع الوعاء عن النار ويترك حتى يبرد ثم يحفظ في أوعية فخارية تغطى باحكام.

التفاح منبع لذة لحواس ثلاث: النظر واللمس والذوق. والتفاحة فاكهة مغلّفة بقشر تمزّج فيه الوان برّاقة. جلدها صقيل، لا اخاديد فيه ولا وَبر. عصيرها سكريّ الطعم تخالطه حموضة خفيفة. وهي غنية بالفيتامينات والاملاح والماء.

كاتايفي

Kateifee

رقائق البقلاوة وعجينة القطايف باللوز والزبدة. يضاف اليها القطر قبيل تقديمها وتؤكل باردة.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

المقادير

- ربع كيلوغرام من رقائق البقلاوة الجاهزة
- ثلاثة ارباع كأس من الزبدة
- نصف كيلوغرام من عجينة القطايف الجاهزة
- نصف كيلوغرام من اللوز او الجوز المطحون ناعماً
- ملعقة صغيرة من القرفة

مقادير القطر

- كأسان من السكر
- ربع كأس من العسل
- كأس ونصف من الماء
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- رشة من القرفة

التحضير

تدهن رقائق البقلاوة باربع ملاعق كبيرة من الزبدة ويرتّب نصف كميّتها في قعر صينية مدهونة بالزبدة وتغطى بنصف كمية عجينة القطايف، وتوزع عليها ملعقة كبيرة من الزبدة ثم اللوز والقرفة.

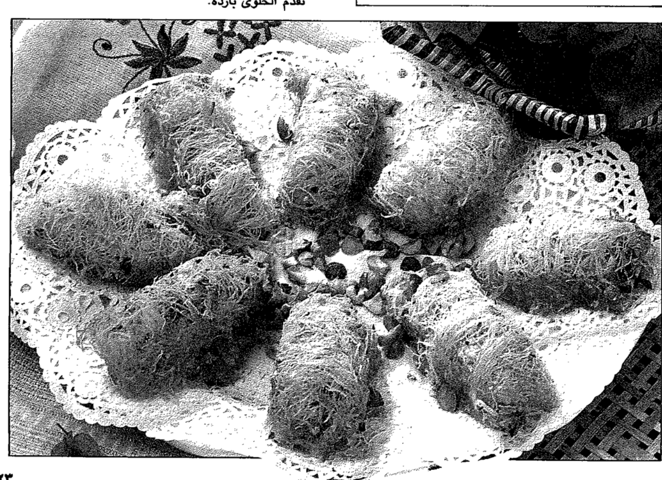
تمدّ عجينة القطايف الباقية فوق اللوز والقرفة وتوزّع عليها ملعقة كبيرة من الزبدة. ترتّب رقائق البقلاوة على السطح ويوزّع عليها ما تبقى من الزبدة.

يقطع سطح الرقائق على شكل مثلثات ترش بثلاث ملاعق كبيرة من الماء. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة.

يذوب السكر في وعاء مع الماء والعسل وعصير الليمون والقرفة ويترك يغلي مدة خمس دقائق حتى يشتدّ القطر.

تخرج الصينية من الفرن، تترك لتبرد ثم يوزع عليها القطر.

تقدّم الحلوى باردة.





فلوجيريس

Flogeres

رقائق البقلاوة محشوّة باللوز والسكر والقرفة والكعك المدقوق.

تؤكل باردة أو ساخنة بعد اضافة القطر اليها.

عدد الاشخاص: ستة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كاس وربع من اللوز المحمّص والمدقوق
- ست ملاعق كبيرة من السكر
- ربع كاس من الكعك المدقوق
- بيضتان
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من رقائق البقلاوة الجاهزة
- زبدة بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من القرفة

مقادير القطر

- كاس وثلاثة ارباع من السكر
- كاس وربع من الماء
- رشة من القرفة
- قطعة من قشر الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض

التحضير

يطحن اللوز بمطحنة اللحم ثم يخلط مع الكعك المدقوق. يخفق البيض مع السكر والقرفة ويضاف الى خليط اللوز. تقطّع رقائق البقلاوة كلها الى ثلاث قطع، تدهن بالزبدة ويوضع على احد طرفيها مقدار ملعقة صغيرة من الخليط. تلفّ كل قطعة على بعضها ثم تدهن بالزبدة.

ترتّب القطع الواحدة تلو الاخرى في صينية. يرشّ عليها ترش قطع البقلاوة بقليل من الماء وتدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة.

يغلى الماء في وعاء. يضاف اليه السكر والقرفة وقطعة قشر الليمون وعصير الليمون ويترك يغلي مدة ثماني دقائق.

تخرج الصينية من الفرن وتترك اللفائف حتى تبرد. تثقب كل واحدة بشوكة ثم تغطس في القطر الساخن وترتب في طبق التقديم. يعاد القطر الى النار حتى يغلي ثم يوزّع على اللفائف.

تقدّم الحلوى ساخنة او باردة.



يتناول البعض عصير البرتقال لاطفاء العطش في ايام الصيف الحارّة. وعصير برتقالتين ليس كافياً لاطفاء الغليل فحسب، بل وانه يساعد على نمو العظام والاسنان وتنشيط الدورة الدموية وخلايا الجسم.

جالاتوبوريكو

جليكو كيراسي

Gleko Kerasi

كومبوت الكرز، من الحلويات اليونانية اللذيذة والخفيفة. يقدم مبرّداً في اوعية فخارية.

عدد الاشخاص: ثمانية، **مدة التحضير**: نصف ساعة، **مدة الطهو**: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام وربع الكيلوغرام من الكرز الكبير الحجم
- كيلوغرام وربع الكيلوغرام من السكر
- كاس من الماء
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- رشة من الفانيليا

التحضير

يغسل الكرز وتنزع أعناقه. يذوّب السكر في الماء على النار ويترك يغلي من دون ان يثخن ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد. يضاف الكرز ثم يعاد الوعاء الى نار قوية ويترك يغلي حتى يثخن السائل. ترفع الرغوة عن سطحه، يصبّ عصير الليمون ويتابع الطهو مدة خمس دقائق ثم يرفع عن النار. تضاف الفانيليا. يحرّك ويترك ليبرد.

يحفظ في أوعية فخارية تغطّى بإحكام أو في أطباق صغيرة خاصة بالتقديم.

جالاتوبوريكو

Galatopoureko

حلوى برقائق البقلاوة مع السميد واللبن. تؤكل باردة بعد اضافة القطر اليها.

عدد الاشخاص: ثمانية، **مدة التحضير**: نصف ساعة، **مدة الطهو**: ساعة.

المقادير

- اربع كؤوس من اللبن (الحليب)
- ثلاثة ارباع كاس من السكر
- نصف كاس من السميد
- خمس بيضات
- زبدة او سمن نباتي
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا
- نصف كيلوغرام من رقائق البقلاوة الجاهزة

مقادير القطر

- كأس وثلاثة ارباع من السكر
- قطعة من قشر الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- كأس وربع من الماء

التحضير

يُغلى اللبن ويضاف اليه السميد مع التحريك المستمرّ بملعقة خشبية حتى يثخن الخليط. يخفق البيض مع السكر والفانيليا ثم يرفع خليط السميد عن النار ويضاف اليه مزيج البيض تدريجاً. يحرّك باستمرار وتضاف الزبدة. يحرك الكل حتى يتجانس ثم يترك ليبرد ويحرك من حين الى آخر.

تدهن صينية بالزبدة ويدهن نصف كمية رقائق البقلاوة بالزبدة ايضاً. تمدّ الرقائق في قعر الصينية وتوزّع عليها الكريما المحضرة.

يدهن ما تبقى من الرقائق بالزبدة وتمدّ فوق الكريما. تقطّع الاطراف الخارجية للرقائق ثم تقطّع الحلوى الى مثلثات، يدهن سطحها بالزبدة ويرش بالقليل من الماء. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة.

يغلى الماء مع قشر الليمون والسكر مدة خمس دقائق. يضاف عصير الليمون ويتابع الغلي مدة ثلاث دقائق. تخرج الصينية من الفرن. يصبّ القطر فوق الحلوى.

تترك حتى تبرد ثم تقدّم.

جليكو كاريذاكي

Gleko Karithaki

حلوى من الجوز واللوز بالقطر. يمكن حفظها مدة طويلة في أوعية فخارية قبل تقديمها.

عدد الأشخاص: ثمانية، **مدة التحضير**: ثلث ساعة، **مدة الطهو**: خمس وثلاثون دقيقة. **مدة النقع**: اثنان وسبعون ساعة.

المقادير

- كيلوغرام وربع الكيلوغرام من الجوز الطازج
- كيلوغرام وربع الكيلوغرام من السكر
- كأسان من الماء
- ثلاث ملاعق كبيرة من الفانيليا
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من اللوز المقشر

التحضير

يغسل الجوز. يغمر بالماء الساخن ويوضع على النار حتى يطرى ثم يرفع وينقع بالماء البارد في وعاء من فخار مدة ثماني وأربعين ساعة مع تغيير الماء كل ثماني ساعات.

يذوّب السكر على النار في كأسين من الماء مدة ثماني دقائق.

يصفّى الجوز وتلصق نصف حبة من اللوز بحبة من الجوز. تغطس بالقطر مدة أربع وعشرين ساعة. يطهى خليط الجوز والقطر على نار قوية وتزال الرغوة عن سطحه. يترك حتى يشتدّ القطر ويضاف اليه عصير الليمون والفانيليا.

يتابع الطهو مدة خمس دقائق ثم يرفع الخليط عن النار. يترك ليبرد ويحفظ في أوعية فخارية تغطى باحكام.

جليكو برتقالي

Gleko Portokalli

كومبوت البرتقال. من الحلويات اليونانية اللذيذة. تضاف اليه الفانيليا ويقدّم بارداً.

عدد الأشخاص: اربعة، **مدة التحضير**: ساعة ونصف، **مدة الطهو**: ساعة ونصف، **مدة النقع**: خمس عشرة ساعة.

المقادير

- اربع حبات من البرتقال ذات القشرة الرقيقة
- كيلوغرام وربع الكيلوغرام من السكر
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ربع ملعقة صغيرة من الفانيليا

التحضير

يبشر البرتقال، يغسل ويغمر بالماء في وعاء. يغلى على النار مدة تراوح بين ساعة وساعتين حتى يطرى ثم يرفع ويوضع في الماء البارد مدة عشر ساعات، مع تغيير الماء كل ساعتين، ثم يرفع من جديد. تقطّع كل حبة الى اربعة اقسام ثم يقطع كل قسم الى اثنين. ينزع اللّب الابيض عن كل قطعة بسكين حادة.

ترتب القطع في طبق، الواحدة تلو الاخرى بحيث تكون القشرة الخارجية الى اسفل. ينثر عليها قليل من السكر وتترك جانباً مدة خمس ساعات. يمزج السكر مع كأسين من الماء ويصبّ فوقه عصير البرتقال الناتج عن القطع الموجودة في الطبق. يحرّك المزيج ويوضع على النار حتى يغلي ويشتدّ. يترك ليبرد. تضاف اليه قطع البرتقال ثم يعاد الى النار حتى يغلي القطر ويشتدّ. ترفع الرغوة عن سطحه. يصبّ عصير الليمون ويتابع الغلي مدة دقيقتين. يرفع عن النار. تضاف الفانيليا ويحرّك الكل.

يترك حتى يبرد ثم يقدّم.

يعتبر المكسيك منشأ ثمرة الفانيليا، على ان العالم يستوردها اليوم، بشكل رئيسي، من جزر المحيط الهندي. تباع الفانيليا بثلاثة اشكال: مسحوقة وسائلة وممزوجة بالسكر.



أرمينيـــا

تقع ارمينيا في الشمال الأقصى لدول الشرق الأوسط، تحيط بها
جورجيا من الشمال واذربيجان من الشرق وايران من الجنوب وتركيا من الغرب.
الشعب الأرميني عرف حضارة قديمة وتفاعلاً مع شعوب المحيط،
لكن هذا التفاعل الحضاري لم يمنع التقاليد الغذائية الأرمينية من الخضوع للظروف
المناخية المحلية واكتساب طابع مُميَّز ترسّخ بمرور العصور
وتراكم الخبرات. مارس الشعب الأرميني تربية المواشي واتقن فنون الزراعة،
منذ اكثر من تسعة قرون. المائدة الأرمينية غنية تاريخياً، ومنوّعة باحتوائها
اللحوم والحبوب والخضر والفاكهة. وأراضي ارمينيا كانت ولا تزال سخية بالفاكهة
كالتفاح والخوخ
وخصوصاً العنب المتوافر بما يزيد عن مايتي صنف.
تميّز الطبخ الأرميني بالمذاق المالح والحرّيف والاكثار من الثوم والبصل،
وذلك يعود الى قساوة الطبيعة الحارة في الصيف والشديدة الصقيع في الشتاء
وايضاً الى كثرة انواع الأعشاب المُطَيِّبة والتوابل التي تنبت في الأراضي الأرمينية،
والتي تزيد أصنافها عن الثلاثماية.
ولعلّ افضل مثال على ارتباط الغذاء بالمناخ، هو اتقان الأرمن تقديد اللحوم
«كالبسترما» و«السجق» والأسماك، وحفظها مدة طويلة،
أي مدة استقرار الثلوج على قمم جبال ارمينيا،
لأكثر من ستة اشهر سنوياً.
ومن التقاليد الغذائية الأرمينية تبدو معالم طباع هذا الشعب العريق
الذي يتقن اعداد المآدب واضفاء مظاهر الفرح عليها
واستقبال الضيوف بحفاوة بالغة.





يارشيج

تزيتوف سمبوج

Zeetov Sambog

باذنجان بالليمون الحامض، من المقبلات الارمينية الشهية.

يقدم بارداً ومزيناً بشرائح الفليفلة الخضراء وحبّات الزيتون.

عدد الاشخاص: اثنان، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الباذنجان
- نصف كأس من زيت نباتي
- عصير ليمون حامض بحسب الرغبة
- نصف كيلوغرام من الطماطم مقطع الى حلقات
- ملعقة صغيرة من الخل
- بصلة متوسطة الحجم مقطعة الى حلقات
- حبتان من الزيتون الاسود
- ملح بحسب الرغبة
- حبة من الفليفلة الخضراء مقطّعة الى شرائح

التحضير

يشوى الباذنجان على النار او في الفرن حتى ينضج ثم يقشّر. يوضع الزيت في المقلاة ويقلى الباذنجان مع التقليب من وقت الى آخر حتى يصير لونه قاتماً، ثم تنزع عنه القشرة الناتجة عن القلي.

يهرس الباذنجان في مطحنة مع الخل والملح وعصير الليمون ثم يرتب في طبق ويزيّن بحلقات البصل والفليفلة والطماطم والزيتون. يقدّم بارداً.

يارشيج

Yarcheg

من المقبلات الارمينية الشهيرة. معروفة في معظم البلاد العربية. تقدم الى جانب المخللات والمتبلات.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة. مدة النقع: ساعتان، مدة التجفيف: اربع وعشرون ساعة .

المقادير

- كيلوغرام من اللحم المدهن المفروم
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقتان كبيرتان من البهارات
- ملح وبهار اسود وفلفل احمر حرّيف بحسب الرغبة
- قطعة من امعاء الغنم
- نصف ليمونة حامضة
- ماء مملّح

التحضير

يغسل المعي الغليظ جيداً وينقع بالماء المملّح مدة ساعتين ثم يفرك بالملح والليمون الحامض ويعاد غسله.

يخلط اللحم المفروم مع الثوم والبهارات والملح ويدعك جيداً. يحشى المعي بخليط اللحم ويعقد بطول عشرة سنتمترات. يمد على مسطح مائل ويضغط بمسطح مائل آخر. يترك مدة نهار كامل لينضج ثم يعلّق في مكان جاف ومظلم ليجفّ تماماً.

تحضّر اكياس صغيرة من قماش القطن، يوضع فيها السجق وتخاط.

تمد الاكياس على مسطح مائل وتضغط بمسطح آخر. تُعلّق في مكان جاف ومظلم حتى يجف السجق تماماً.

يقدّم السجق مقطعاً الى شرائح رقيقة ويقلى من دون زيت او زبدة.

فوسبوف باسوتز ليتزج

Vosbov Basuts Litzg

اوراق عنب محشوّة بالعدس مع الفاكهة. من الاصناف الارمينية الشهية. تقدّم مزيّنة بالبقدونس المفروم.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- ربع كيلوغرام من اوراق العنب
- كأسان من العدس
- نصف كأس من البرغل الناعم
- ثلاث حبات كبيرة من البصل
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- اربع حبات من المشمش المجفّف
- اربع حبّات من الخوخ الاصفر
- ربع كأس من الزبيب
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

التحضير

ينقّى العدس ويغسل. يسلق ثم يصفّى. يغسل البرغل جيداً وينقع في كأس من الماء. يغسل الخوخ ويسلق قليلاً. ينزع منه النوى ثم يفرم. يقطّع البصل الى قطع صغيرة ويقلى في الزيت. يخلط العدس والبرغل والخوخ مع البصل والملح والبهار.

تغسل اوراق العنب ثم توزّع ملعقة من الحشو في وسط كل ورقة. تجمع عرضياً وتلفّ على شكل اصبع.

يرتّب المحشي في وعاء ويوزّع عليه المشمش المجفّف والزبيب ويغمر بالماء ثم يضاف اليه الزيت. يغطّى الوعاء ويوضع على نار قوية حتى يغلي. تخفّف النار ويترك الوعاء على النار حتى ينضج محتواه. يرتّب المحشي في طبق التقديم ويزيّن بالبقدونس.

فوسبوف باسوتز جولولاك

Vosbov Basuts Gololak

صنف من الكبّة بالعدس وصلصة الفليفلة الحمراء. تقدّم بشكل اقراص مزيّنة بالبصل الاخضر والبقدونس.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كأسان من العدس الاحمر
- كأسان من البرغل الابيض الناعم
- ملعقة صغيرة من صلصة الفليفلة الحمراء
- ثلاث حبات من البصل المفروم ناعماً
- نصف حزمة من البقدونس مفروم
- اربعة او خمسة ضلوع من البصل الاخضر مفرومة
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي او زيت نباتي

التحضير

يغسل العدس جيداً بالماء البارد ثم يغمر بالماء في وعاء ويسلق على نار قوية. تخفّف النار ويترك العدس حتى ينضج جيداً من دون ان يجف ماؤه تماماً.

ينقّى البرغل ويخلط مع صلصة الفليفلة. يصب فوق العدس المسلوق. ينثر الملح ويخلط جيداً ثم يغطى ويترك على النار حتى ينضج.

يقلى البصل المفروم في السمن حتى يحمرّ ويضاف الى خليط البرغل والعدس. يدعك الخليط جيداً. يقطّع الى اقراص بحجم قبضة اليد (تبلّ اليدان عند تقطيع كل قرص).

ترتّب الاقراص في طبق التقديم وتزيّن بالبصل الاخضر والبقدونس.

تزيتوف ليتزج

Zetov Litzg

باذنجان بالزيت محشو بالجوز والارز. يقدم بارداً مع صلصة الطحينة المحضرة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الباذنجان الطويل الصغير الحجم
- كاس من الارز
- ثلاث حبات من البصل متوسطة الحجم مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من ربّ السماق
- نصف كأس من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- نصف كاس من الجوز المدقوق
- ربع كاس من عصير الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من دبس الرمان
- ربع ملعقة صغيرة من السكر
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة
- فليفلة حمراء حرّيفة مطحونة بحسب الرغبة

مقادير الصلصة

- نصف كأس من الطحينة
- مرق الباذنجان المحشو
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

ينظف الباذنجان ويجوّف. يغسل من الداخل والخارج ثم يصفّى. يحضّر الحشو، بخلط المقادير كلها من دون ربّ السماق. ويحشى بها مقدار ثلاثة ارباع حبة الباذنجان. يغمر الباذنجان بالماء. يترك على نار متوسطة حتى يغلي ثم يضاف اليه ربّ السماق. تخفّف النار ويتابع الطهو مدة ساعة حتى ينضج الباذنجان.

يُرفع المحشي من المرق ويرتّب في طبق التقديم ويترك ليبرد. تمزج الطحينة مع مرق الباذنجان المحشو ويضاف اليها الثوم المدقوق والملح. يحرك الكل جيداً حتى يتجانس. يصب المزيج فوق الباذنجان.

يقدم الطبق بارداً.



ابوخْد

Aboukhd

اشهر المقبلات التي يتميّز بها المطبخ الارميني. يتطلّب دقة في التحضير. يقدّم الى جانب المخللات والمتبلات الشهية.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: نصف ساعة. مدة النقع: ثماني واربعون ساعة، مدة التجفيف: سبعة عشر يوماً.

المقادير

- خمسة كيلوغرامات من لحم الغنم او البقر (صدر او فخذ)
- ملعقتان كبيرتان من الملح الخشن
- خيط من القنّب

مقادير خليط الشمن

- كيلوغرام من الشمن (بهار ناعم)
- خمس ملاعق كبيرة من البهار الاسود
- كأس من مسحوق الفلفل الاحمر الحرّيف
- نصف كاس من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من ملوّن احمر خاص بالطعام
- كأس من الماء

التحضير

ينقع الشمن في قليل من الماء. يخلط جيداً منعاً لتشكّل كتل صغيرة. يضاف اليه الكمون والبهار الاسود والفلفل الحرّيف وملوّن الطعام ويخلط باستمرار حتى يتجانس الخليط.

يقطع اللحم الى قطع مستطيلة بسماكة خمسة سنتمترات. تغطى بالملح الخشن وتترك مدة يومين مع تقليبها من وقت الى آخر. تغسل قطع اللحم جيداً لازالة الملوحة منها وتجفّف بقطعة قماش. توضع قطع اللحم على مسطح مائل وتغطى بمسطح آخر ويضغط عليها جيداً. تترك مدة يوم كامل او اكثر.

بعد التأكد من جفاف قطع اللحم، تثقب من طرفها وتعلّق بخيط من القنّب في مكان جاف ومظلم مدة خمسة عشر يوماً حتى تجفّ تماماً.

تغمر قطع اللحم الجافة بخليط الشمّن وتترك منقوعة فيه مدة يوم كامل مع تقليبها من وقت الى آخر ثم تدهن بالخليط نفسه وتعلق في مكان جاف ومظلم.

تزيتوف بيلاف

Zetov Pilav

برغل مطهو بالزيت والبصل والطماطم. يؤكل مع ورق العنب.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- ربع كيلوغرام من اوراق العنب
- نصف كاس من زيت الزيتون او زيت نباتي
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً
- كاسان من البرغل الابيض الناعم
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة
- كاس من عصير الطماطم
- نصف كاس من عصير الليمون الحامض
- ملح ومسحوق الفليفلة الحمراء الحريفة
- بصلتان مقطعتان الى شرائح للتزيين
- نصف حزمة من البقدونس مفروم

التحضير

تغسل اوراق العنب بالماء البارد ثم تنقع في الماء الساخن مدة ربع ساعة، تصفى وتنقع في مزيج الليمون والملح.

يسخّن الزيت في وعاء يقلى فيه البصل ويترك على النار حتى يصير لونه ذهبياً. تضاف صلصة الطماطم والملح والفليفلة الحمراء. يحرك الكل على النار مدة دقيقتين ثم يصبّ عصير الليمون وعصير الطماطم. يترك ليغلي قليلاً ثم يرفع عن النار. يضاف البرغل، يغطى الوعاء ويعاد الى النار مدة عشر دقائق مع التقليب ثم يصبّ في طبق التقديم ويزيّن بشرائح البصل والبقدونس المفروم.

يؤكل البرغل بأوراق العنب.



ابوخُد

هايجاجان سالاد

Hygagan Salad

من الأطباق الأرمينية المشهورة. تعرف في بعض البلاد العربية بالسلطة الأرمينية. تؤكل مع اللحم المشوي.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- حبتان من الخيار
- نصف حزمة من البقدونس
- فصان من الثوم مدقوقان
- حبتان من الطماطم
- نعناع بحسب الرغبة
- ملح وزيت وفلفل بحسب الرغبة

التحضير

تفرم الطماطم والخيار والبقدونس والنعناع ناعماً. يضاف الملح والزيت والفلفل والثوم المدقوق.

تقلّب السلطة جيداً ثم توضع في الثلاجة قبل تقديمها. يمكن اضافة قطعة من الثلج اليها، عند تناولها.



ليـنـيـنـاجاني سـالاد

Linenagani Salad

سلطة من الخضر المشوية، يتميز بها مطبخ لينيكان بأرمينيا.

يمكن تقديمها مع اضافة الفلفل الحرّيف اليها.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الباذنجان
- حبتان من الفليفلة الحمراء
- نصف حزمة من البقدونس
- كيلوغرام من الطماطم
- ملح ومسحوق الفليفلة الحمراء الحريفة بحسب الرغبة

التحضير

يغسل البقدونس ويفرم ناعماً. تغسل حبات الباذنجان والطماطم والفليفلة الحمراء. تشوى على النار من جهاتها كافة وينزع بزرها ثم تقطع الى قطع صغيرة. توزع السلطة في طبق عميق، ينثر عليها الملح ومسحوق الفليفلة الحريفة بحسب الرغبة.

تقدّم مزينة بالبقدونس المفروم.

جارمير لوبوف سـالاد

Garmir Loubov Salad

سلطة الفاصولياء الحمراء مع الخل والبصل والزيت. تؤكل الى جانب الأطباق الرئيسية.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة.

المقادير

- كأس من حبوب الفاصولياء الحمراء
- بصلة متوسطة الحجم
- ملعقة من الخل
- ملعقة من زيت نباتي
- ملح وفلفل أحمر حرّيف بحسب الرغبة

التحضير

تنقع حبوب الفاصولياء في وعاء مليء بالماء مدة نصف يوم. ترفع من الوعاء. تغسل جيداً ثم تسلق. تصفّى وتترك جانباً لتبرد.

تقطّع البصلة الى حلقات وتضاف الى الفاصولياء المسلوقة مع الملح والفلفل والزيت والخل. يخلط الكل جيداً. تصبّ السلطة في طبق التقديم. تقدّم باردة.

الباذنجان طيب المذاق لكن قيمته الغذائية ليست كبيرة وتختلف باختلاف نوعه. فالباذنجان الاسود البلدي يحتوي على كمية كبيرة من البروتيين لا نجدها في الباذنجان الافرنجي الاسود او الباذنجان الابيض.

الباذنجان غني بالفيتامين «ب» و«سي» وبكمية ضئيلة من املاح الكالسيوم والحديد والفوسفور، ففي كل مئة غرام من الباذنجان وحدة حرارية وهذه نسبة ضئيلة اذا ما قورنت بالاغذية الاخرى.



بيــواز

Bewas

من السلطات التي تؤكل الى جانب اللحم المشوي. تسكب فوق قطع الخبز العربي.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- بصلتان
- حزمة من البقدونس
- حبة من الليمون الحامض
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من السماق المطحون
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة

التحضير

يقشّر البصل ويقطع بسكين على شكل اهلة (اجنحة) رقيقة.

يفرم البقدونس خشناً ويغسل جيداً تحت الماء الجاري ثم يصفّى من مائه.

تقشر حبة الليمون وتقطّع الى قطع صغيرة جداً، تضاف الى خليط البصل والبقدونس المفروم.

يتبّل الخليط بالملح والفليفلة والسماق او عصير الليمون ويمكن اضافة قطع صغيرة من الطماطم المقشرة.

اوجيجي سالاد

Ougheghe Salad

من السلطات الارمينية المقبّلة، تحوي النخاع والبصل والتوابل. تقدّم مزيّنة بشرائح الليمون الحامض.

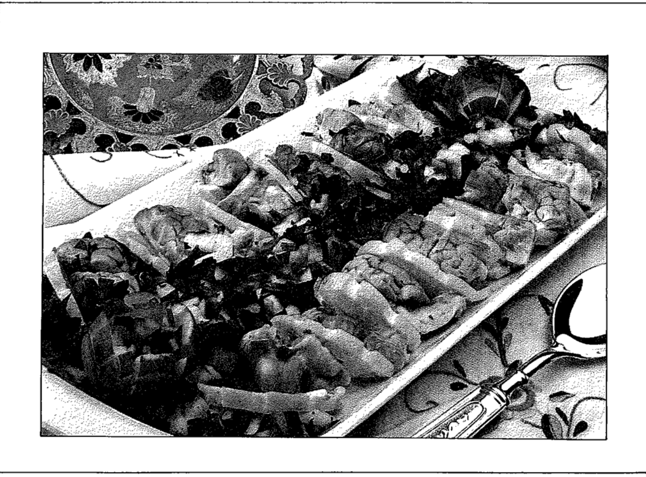
عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- **ثلاث قطع كاملة من نخاع الغنم**
- **نصف حزمة من البقدونس مفروم ناعماً**
- **بصلتان متوسطتا الحجم مفرومتان ناعماً**
- **بصلة صغيرة**
- **حبة من كبش القرنفل**
- **عود من القرفة (الدارسين)**
- **عصير ليمون حامض بحسب الرغبة**
- **شرائح من الليمون الحامض للتزيين**
- **ملح وبهار ابيض بحسب الرغبة**

التحضير

تنقع قطع النخاع مدة ساعة في وعاء مليء بالماء البارد ثم تغسل جيداً. تسلق النخاعات وتضاف اليها البصلة والقرفة وكبش القرنفل وقليل من الملح. تترك على النار مدة ربع ساعة ثم تصفّى وتترك لتبرد. تقطع النخاعات الى ثماني قطع وتخلط مع البصل المفروم والبقدونس وعصير الليمون وينثر عليها الملح والبهار. يقدّم الطبق مزيّناً بشرائح الليمون الحامض.



شوجاموف دزجاجامب سالاد

Shoghgamov Zaghgagamb Salad

سلطة الشمندر السكري والقرنبيط. يزداد طعمها لذة في اليوم التالي لتحضيرها لأن الخضر تتشرّب الخل أكثر مع مرور الوقت.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان، مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من زهرة القرنبيط
- كيلوغرام من الشمندر السكري
- نصف كأس من الخل
- ربع كأس من زيت الزيتون
- ربع حزمة من البقدونس مفروم ناعماً
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تغسل الزهرة ثم تقطّع وتوضع في وعاء مليء بالماء على نار متوسطة. تسلق ثم تصفّى.

ينقع الشمندر في الماء البارد وينظف من التراب والأوساخ ثم يوضع في وعاء مليء بالماء على نار متوسطة ويسلق.

تقطّع الزهرة والشمندر الى مكعبات ويوضع الكل في وعاء.

يضاف الخل والزيت والملح الى الخليط ويترك مدة نصف يوم مع خلطه بين الحين والآخر. يرتّب في طبق التقديم. يضاف البقدونس المفروم ويقدّم.



مالاطيا ابور

Malatia Abor

حساء الحبوب مع البصل. تضاف اليه صلصة الطماطم والفليفلة الحرّيفة. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة النقع: ست ساعات.

المقادير

- كأسان من الحُمص الحب
- كأسان من القمح المجروش
- كأسان من العدس
- كأسان من حب الفاصولياء
- كأس من الماء الفاتر
- حبتان من البصل متوسطتا الحجم مفرومتان ناعماً
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ملعقة صغيرة من صلصة الفليفلة الحمراء الحرّيفة (الحرة)
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- ملح بحسب الرغبة
- كأس من سمن نباتي

التحضير

تنقع حبات الحمّص وحب الفاصولياء والقمح في الماء مدة خمس او ست ساعات. تغسل الحبوب جيداً وتوضع على نار قوية لتسلق نصف سلق. يضاف اليها العدس ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى يتم النضج.

يوضع السمن في مقلاة على نار قوية، يقلى فيه البصل حتى يصير لونه ذهبياً.

يمزج الماء الفاتر مع صلصة الطماطم والفليفلة الحرّيفة والملح والبهار. يصب المرق فوق البصل المقلي. يحرّك المزيج مدة عشر دقائق. يضاف الكل الى الحساء ويترك على نار خفيفة مدة ربع ساعة اضافية. يقدّم الحساء ساخناً.

فوسبوف ابور

Vosbov Abor

حساء العدس بالمعكرونة واللحم والكزبرة. يقدّم ساخناً مع عصير الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- كأس ونصف من العدس المغسول
- رزمة من المعكرونة
- ملعقة صغيرة من الملح
- باقة من الكزبرة
- خمسة فصوص من الثوم
- نصف كأس من سمن نباتي
- عصير ليمونة حامضة
- فلفل بحسب الرغبة

التحضير

يُسخّن السمن في وعاء يُحمّر فيه اللحم ثم يضاف العدس. يُغمر الخليط بالماء. يُترك على نار قوية حتى ينضج. تُكسر المعكرونة. تُضاف الى الخليط.

تُفرم الكزبرة وتُدق مع الثوم والملح والفلفل. يضاف المزيج الى الخليط. يترك الكل على النار مدة خمس دقائق.

يقدّم الحساء ساخناً مع عصير الليمون.

تتكوّن حبة القمح من غلاف خارجي يسمّى النخالة، تليه طبقة رقيقة جداً تحتوي على الازوت، وما تبقى هو قوام الدقيق الابيض الصافي.

جيرتوفاتز ابور

Gertofats Abor

حساء الدقيق بمرق اللحم والبيض والليمون الحامض. يقدّم مع الخبز المحمص.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الموزات
- بيضة
- عصير ليمونتين حامضتين
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- بصلة صغيرة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- شرائح من الخبز الافرنجي

التحضير

يقلى اللحم بالسمن حتى يحمرّ من كل جهاته ثم يغمر بالماء وتضاف اليه البصلة والملح والفلفل ويترك في وعاء مغطى على نار متوسطة حتى ينضج.

يصفى المرق ويحتفظ بمقدار أربع كؤوس منه، يعاد مرق اللحم الى نار خفيفة ويترك حتى يغلي. يمكن استعمال مرق الدجاج عوضاً عن اللحم.

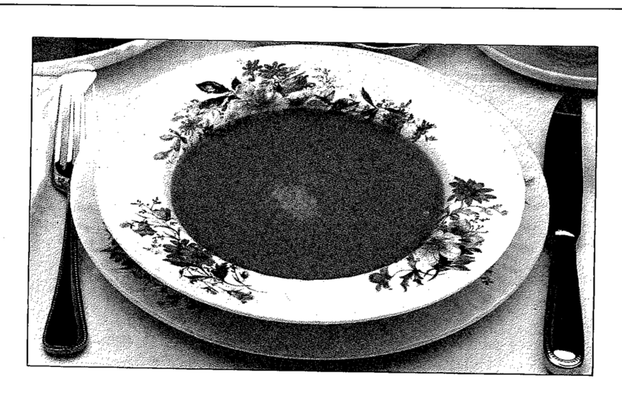
تخفق البيضة جيداً ويضاف اليها عصير الليمون ويقلب الخليط. يضاف الى خليط البيض والليمون نصف كأس من مرق اللحم.

تحمّص شرائح الخبز بالفرن أو تقلى بالزبدة على النار حتى تحمرّ من الخارج وتبقى طريّة من الداخل.

يضاف خليط البيض والليمون ومرق اللحم الى المرق المصفّى ويحرّك المزيج حتى يختلط جيداً.

يؤخذ قليل من مرق اللحم ويضاف الى الدقيق تدريجاً مع التقليب على نار خفيفة. يستمر التقليب ويضاف الملح والفلفل ويترك المزيج على النار حتى ينضج الدقيق. يقدم ساخناً.

يمكن تحمير الدقيق بالسمن وإضافة نصف كأس من مرق اللحم وتحريكه على النار حتى يغلي مدة دقيقتين ثم يضاف هذا المزيج الى مرق اللحم.



بانيروف بوراك

Baneerov Burak

بوراك بالجبن والبقدونس. من المقبلات الارمينية الشهية. يقدّم مزيناً بالخس المفروم.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

مقادير العجين

- بيضتان مخفوقتان
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ثلاث كؤوس من الدقيق
- ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
- رشة من الملح
- ماء للعجن

مقادير الحشو

- كيلوغرام من الجبن الابيض
- نصف حزمة من البقدونس مفروم ناعماً
- بضع اوراق من الخسّ مفرومة للتزيين
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة
- زيت نباتي او سمن نباتي للقلي

التحضير

يوضع الدقيق في وعاء عميق. يحفر في وسطه ويصبّ الزيت والزبدة والباكينغ باودر والملح في الحفرة. يفرك الخليط باليدين حتى يمتص الدقيق كمية الزيت والزبدة. يصبّ الماء تدريجاً مع الاستمرار في العجن حتى تتشكل عجينة ملساء ومتماسكة.

يغطى العجين بقطعة قماش نظيفة ويترك في مكان دافىء مدة ساعتين حتى يختمر.

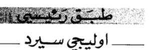
يفرم الجبن وينقع في الماء مدة اربع ساعات حتى تزال عنه الملوحة. يصفّى ويترك على قطعة قماش حتى يجفّ. يخلط الجبن مع البقدونس ويضاف اليه الملح والبهار والفليفلة الحمراء المطحونة.

يقطع الجبن الى كرات متوسطة الحجم او الى دوائر كبيرة بحجم قبضة اليد. ترق بشوبك فوق مسطح مرشوش بالدقيق ثم تقطّع بفنجان شاي.

يوزّع الحشو على طرف قطع العجين. يثنى الطرف الآخر على شكل نصف دائرة ويضغط قليلا. يلصق الطرفان بالاصابع المبلّلة بالماء. يقلى البوراك بالزيت الساخن او السمن.

يمكن دهن البوراك بالبيض المخفوق وادخاله الى فرن متوسط الحرارة حتى يحمّر سطحه.





اوليجي سيرد

Oulegee Seerd

قلب جدي محشو بالخبز الافرنجي والبقدونس والبصل. من الأطباق الارمينية الشهيرة. يؤكل الى جانب السلطة والبصل.

عدد الاشخاص: اثنان. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- قلب جدي
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً
- ربع كاس من لبّ الخبز الافرنجي
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- نصف كاس من الدقيق
- ملح وبهار ابيض بحسب الرغبة
- ربع حزمة من البقدونس مفروم ناعماً
- نصف كاس من الماء الساخن

التحضير

يغسل قلب الجدي جيداً من الداخل ليتخلص من الدم الباقي فيه ويفتح قليلاً. يخلط لب الخبز مع البقدونس والبصل ويحشى القلب بالخليط ثم تخاط فتحاته بابرة وخيط. يخلط الدقيق مع الملح والبهار ويغطس القلب بخليط الدقيق من الجهتين. يسخّن السمن ويقلى فيه القلب ويوضع في وعاء مع نصف كاس من الماء الساخن ويترك على نار خفيفة لينضج. يضاف اليه قليل من الماء الساخن من حين الى آخر حتى يطرى اللحم وينضج.

يمكن ادخال هذا الطبق الى الفرن مدة ساعتين مع اضافة الماء من وقت الى آخر.

اكّدت دراسات واسعة اجريت على مئة وخمسين صنفاً من النباتات القاتلة للجراثيم ان البصل فعّال في هذا المجال، وخصوصاً في القضاء على جراثيم التيفوس والابخرة المتصاعدة من البصل قادرة على تطهير الجروح الملوّثة.

سمبوجوف خوروفاتز (اورفا)

Sembougov Khorovats (Ourfa)

كباب الباذنجان واللحم. يقدّم كصنف من المقبلات الى جانب السلطة المحضرة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

مقادير السلطة

- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- ملح وفلفل احمر حرّيف بحسب الرغبة
- ملعقتان من مسحوق السماق
- ثلاث حبات من البصل مقطعة الى حلقات (يفضل البصل الاخضر)
- عصير نصف ليمونة حامضة

مقادير الكباب

- كيلوغرام من لحم الغنم المدهن مفروم
- كيلوغرام من الباذنجان الطويل
- ملح وبهار اسود وفلفل احمر حرّيف بحسب الرغبة

التحضير

تحضير الكباب

يخلط اللحم مع الملح والبهار والفلفل الاحمر ويدعك جيداً. يقطع باليدين الى اقراص بحجم حبة الجوز.

يقطع الباذنجان الى حلقات بعرض ثلاثة سنتمترات ويشك مع اللحم في اسياخ الشي (لكل خمس قطع باذنجان ثلاثة اقراص من اللحم او اكثر). يشوى على الفحم.

يرتب الكباب المشوي في صينية على شكل دائري ويرش بكأس من الماء ثم تترك الصينية على الفحم لتبقى ساخنة.

تحضير السلطة

تغسل حلقات البصل ثم تفرك بالملح وتصفّى. يضاف اليها البقدونس والسماق وعصير الليمون الحامض والملح والفلفل الحرّيف. يقلّب الكل جيداً. تحفظ السلطة في الثلاجة وتقدّم الى جانب الكباب.

سمبوجوف خوروفاتز (كلِّيس)

Sembougov Khorovats (Kilease)

كباب اللحم والباذنجان. يقدّم مع صلصة الطماطم والفليفلة الحرّيفة الى جانب البطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من اللحم المدهن المفروم (لحم الرقبة)
- كيلوغرام من الباذنجان الطويل
- كأسان من عصير الطماطم
- ثلاث حبات من الطماطم
- اربع او خمس حبات من الفليفلة الحمراء الحرّيفة
- ملعقة من زيت نباتي
- ملح وبهار اسود وفلفل احمر حرّيف بحسب الرغبة
- فصان من الثوم

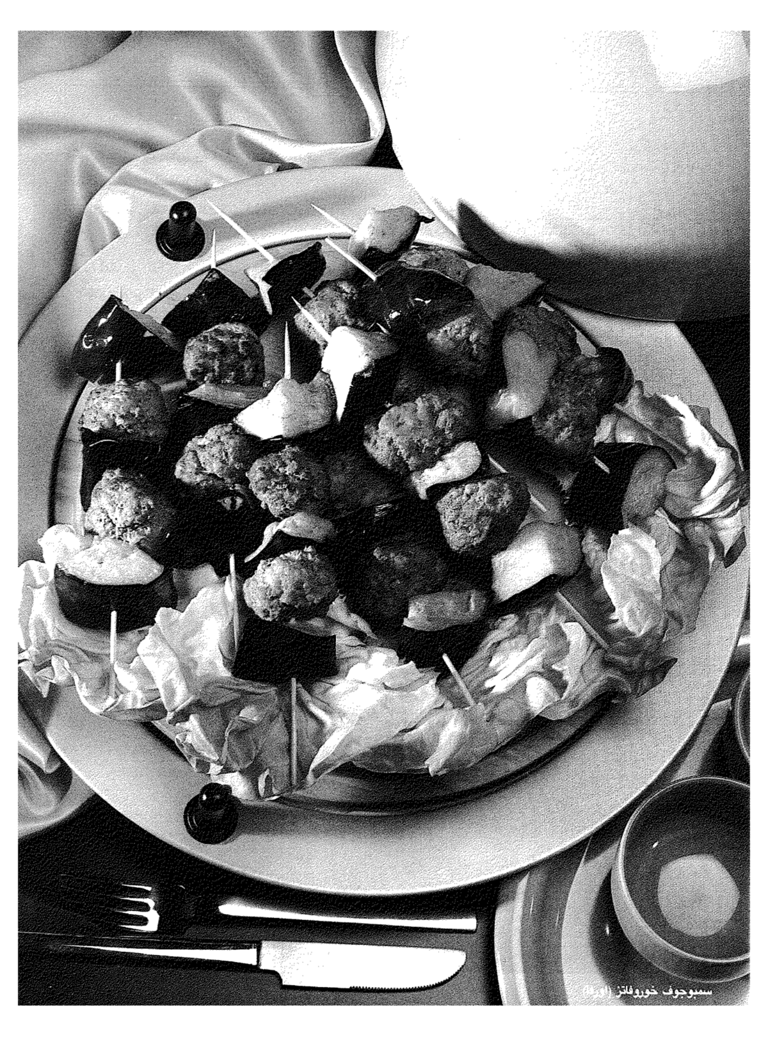
التحضير

يتبّل اللحم بالملح والبهار والفلفل الاحمر الحرّيف، يدعك جيداً ويقطّع باليدين الى اقراص بحجم حبة الجوز.

يقطع الباذنجان الى حلقات بعرض ثلاثة سنتمترات ويشك مع اللحم في اسياخ الشي (لكل خمس قطع من الباذنجان ثلاثة اقراص من اللحم او اكثر) ويشوى جيداً على الفحم.

تشوى الطماطم والفليفلة الحمراء الحريفة وتقشران. تفرم الطماطم وترتب في صينية مدهونة بملعقة من الزيت. تغطى بالفليفلة الحرّيفة المشويّة وفصوص الثوم المدقوقة ثم يوزّع الكباب في الصينية بشكل دائري.

يصب عصير الطماطم على السطح وتوضع الصينية على الفحم حتى تثخن الصلصة.



سمبوجوف خوروفاتز ([illegible])

جوجيكنيروف تاك

Gogheknerov Tak

لحم كستليتا مع الأرز والخضر. من الأصناف الأرمينية اللذيذة. يقدّم مع البطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من لحم صدر العجل (الكستليتا) غير مقطع
- نصف كأس من زيت نباتي
- كأسان من الارز
- كأس من الجزر المسلوق والمقطّع الى مكعبات
- كأس من البازلاء المسلوقة
- اربع كؤوس من الماء الساخن
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة

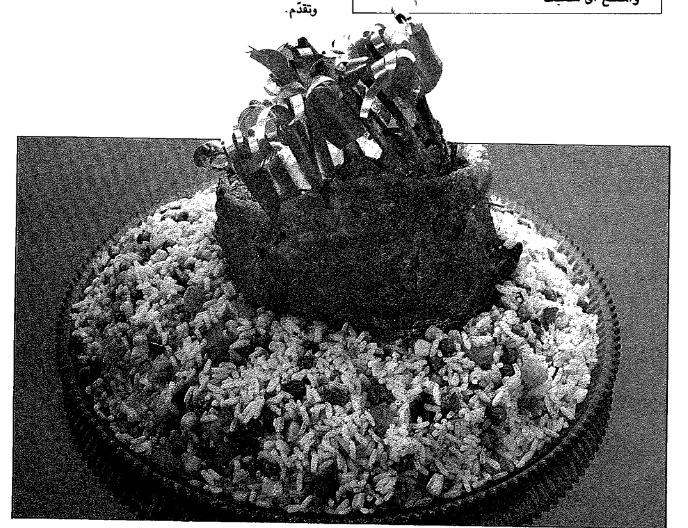
التحضير

توضع الكستليتا على الطاولة وتقطع اطراف العظام كي يتجانس طولها. تلف الاطراف بورق من المينيوم حتى لا تحترق في الفرن ثم تلف اطراف الكستليتا بشكل اسطواني وتشك بمسواك.

يخفق الزيت مع الملح والبهار وتدهن به اطراف اللحم. تدهن صينية بالزبدة وتوضع فيها الكستليتا ثم تدخل الى فرن متوسط الحرارة. تترك مدة ساعة او اكثر مع دهن اللحم بالزيت من وقت الى آخر.

يطهى كأسان من الارز مع اربع كؤوس من الماء ويخلط مع الجزر والبازلاء.

تحشى الكستليتا بالارز والخضر وترتّب في وسط الطبق وتقدّم.



هَرِيسِهْ

Hareseh

من الأطباق الأرمينية المغذية لاحتوائها اللحم والقمح.

عدد الأشخاص: ستة، مدّة التحضير: ربع ساعة، مدّة الطهو: ساعتان ونصف.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم (رقبة أو فخذ)
- أربع كؤوس من القمح
- كأس من الماء الساخن
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملح وفلفل احمر حرّيف بحسب الرغبة

التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات صغيرة ويسلق على نار قوية. ترفع الرغوة عن سطح الوعاء ثم يضاف اليه القمح ويترك مدة ساعتين حتى ينضج.

يخلط القمح واللحم والملح بملعقة خشبية حتى يتجانس الخليط. يضاف الماء الساخن من وقت الى آخر مع الاستمرار في التحريك.

تصب «الهريسة» في اطباق صغيرة. يذوّب السمن ويوزّع على سطحها عند التقديم ثم ينثر الفلفل الحـرّيف بحسب الرغبة.

سيرجيفيلي ليتسك

Sergevele Litzg

سفـرجل محشـو باللحم والبصـل والبيض. من الاصنـاف الارمينية الشهية. يقدّم مزيناً بالبقدونس المفروم.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من لحم الغنم المفروم
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من السفرجل
- كأس من الارز
- بيضة
- حبتان من البصل متوسطتا الحجم مفرومتان ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بقدونس مفروم للتزيين

التحضير

يغسل السفرجل جيداً. يجوّف ويفرّغ من لبّـه ثم يكرّر غسله من الداخل والخارج.

يغسل الارز مرات عدّة ويصفّى. يضاف اللحم والبصل والملـح والبهـار والبيضـة الى الأرز ويخلط الكـل جيـداً.

تحشى حبات السفرجل بخليط اللحم ثم تهزّ كل واحدة منها باليد ليتوزع الحشو في داخلها.

يرتّب السفرجل المحشو في قعر وعاء ويغمر بالماء ويطهى على نار قوية ثم تخفّف النار ويترك حتى ينضج.

يرتّب السفرجل في طبق ويزيّن بالبقدونس المفروم.

السفرجل احد اشهر الفاكهة الصيفية اللذيذة الطعم. يشبه في شكله التفاح واحياناً الاجاص الكبير الحجم، لكن صعوبة مضغه تجعل الناس يحجمون عن شرائه. يحتوي السفرجل على الاملاح الكلسية والعفص وحامض التفاح، لذلك يعتبر علاجاً لأمراض الإسهال المزمن والالتهابات الرئوية.

ازميري جولولاك

Izmeery Gololak

كبة بالكعك والبيض والبقدونس، تضاف اليها البطاطا المقلية والمطهوة بالطماطم. تؤكل الى جانب سلطة الخضر.

عدد الاشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من اللحم المفروم
- نصف كيلوغرام من البطاطا
- اربعة فصوص من الثوم مدقوقة مع قليل من الملح
- كأس من الماء
- صفار بيضتين
- نصف حزمة من البقدونس مفروم ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم او من عصير الطماطم
- نصف كأس من الكعك المدقوق
- ملح وبهار اسود وفلفل احمر حرّيف بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي

التحضير

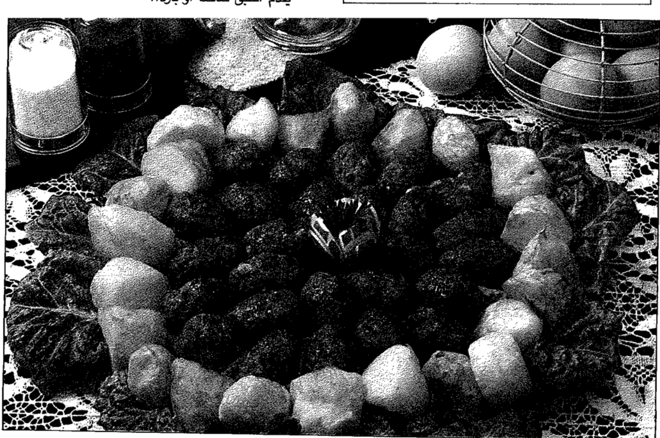
يخلط اللحم في وعاء عميق مع الثوم والكعك المدقوق وصفار البيض والبقدونس والملح والبهار والفلفل الحريف ويدعك جيداً.

تبلّ اليدان بالماء ويقطع بهما خليط اللحم الى قطع صغيرة بيضوية الشكل. تدهن صينية بقليل من السمن وترتّب فيها القطع على شكل زهرة بدءاً من الوسط حتى الاطراف. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة حتى يحمرّ اللحم.

تقشر البطاطا، تغسل، تقطّع الى مكعبات ثم تقلى في السمن المتبقى حتى تحمرّ قليلاً. تجفّف على ورق نشاف وتوزع في الصينية على جوانب اللحم. تصب فوقها صلصة الطماطم المذوبة في كأس من الماء.

تعاد الصينية الى الفرن مدة عشر دقائق.

يقدّم الطبق ساخناً او بارداً.





مانتي

Manty

مانتي محشو باللحم. من الأصناف اللذيذة الطعم والشهية. يمكن اضافة اللبن والثوم اليه عند تناوله.

عدد الاشخاص: ستة. مدة التحضير: اربعون دقيقة. مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كاسان من الدقيق
- ثلاثة ارباع ملعقة صغيرة من الملح
- ماء للعجن
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي

مقادير الحشو

- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة وربع من الفليفلة الحمراء المطحونة

التحضير

يوضع الدقيق في وعاء عميق. يضاف اليه الملح والماء ويعجن جيداً باليدين مدة ربع ساعة حتى يصير عجينة لينة ومتماسكة.

يغطى العجين بقطعة قماش نظيفة ويترك مدة ساعة ليرتاح ثم يقسم الى قسمين. يرق جيداً ويقطع بسكين الى شرائط بعرض ثلاثة سنتمترات ثم الى مربعات صغيرة. يخلط اللحم مع الملح والبهار والفليفلة الحمراء المطحونة. يوزع الحشو بالتساوي على مربعات العجين وتثنى الجوانب ويضغط على الاطراف باصابع مبلّلة بالماء حتى تلتصق جيداً.

يدهن طبق خاص بالفرن بالزيت ثم ترتب المانتي على شكل زهرة بدءاً من الوسط.

يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى يحمرّ.

ملاحظة: يخلط اللبن الزبادي مع الثوم ويوزّع على سطح الطبق عند تناوله. يمكن صب عصير الطماطم فوق طبق المانتي قبل ادخاله الى الفرن.

هافو دوديكنير

Havo Dodikner

طبق من الدجاج المقلي بالزيت. يؤكل الى جانب البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- دجاجتان
- بيضتان
- كأس من زيت نباتي او سمن للقلي
- ربع كاس من الدقيق
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة
- نصف كاس من الكعك المدقوق

التحضير

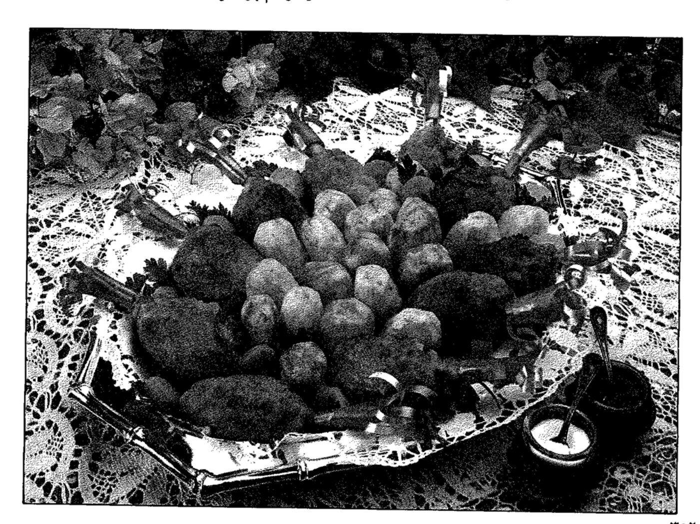
يسلق الدجاج وينزع جلده والدهن العالق بـه. تسحب عظامه وتترك جانباً لاستعمالها في ما بعد.

يقطع لحم الدجاج الى قطع صغيرة تطحن في فرامة اللحم حتى تنعم. يضاف اليها الكعك المدقوق والبيض والملح والبهار.

يعجن الكل جيداً حتى تتشكّل عجينة متجانسة ومتماسكة، تقطع الى كرات صغيرة، توضع في وسطها العظام وتعطى شكل فخذ الدجاج. يثبت الخليط على العظام جيداً.

تغمّس الأفخاذ بالدقيق حتى تتغطّى كلياً ثم تلف اطراف العظام بورق المينيوم وتقلى بالزيت على نار خفيفة حتى تنضج وتحمرّ من كل الجهات.

ترتب القطع في طبق التقديم وتزيّن اطراف العظام باوراق ملوّنة وتقدّم باردة او ساخنة.



لتسفادز هاف

Letsvads Hav

طبق من الدجاج المحشو بالخبز والبقدونس. يقدّم ساخناً ومزيّناً بالخضر.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- دجاجة تزن كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً
- ثلث كاس من زيت نباتي للقلي
- نصف حزمة من البقدونس مفروم ناعماً
- كأسان من الخبز المقطع الى قطع صغيرة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تنظف الدجاجة وتغسل جيداً. تفرك بالملح والبهار من الداخل والخارج.

يبلل الخبز بالماء. يضاف اليه البصل والبقدونس والملح والبهار ويخلط الكل جيداً. يحشى جوف الدجاجة بالخليط المحضّر وتخاط.

تدهن الدجاجة بالزيت وتغلّف بورق الالمينيوم. تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ثلاثة أرباع الساعة، ينزع عنها الورق وتترك حتى تحمرّ. تقدّم ساخنةً.

شيراك هاف

Shirak Hav

دجاج باللبن الزبادي والبصل والزنجبيل والخل. يقدّم مزيّناً بالخضر المسلوقة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الدجاج المقطّع الى ثماني قطع
- بصلتان متوسطتا الحجم مفرومتان ناعماً
- كأس من اللبن الزبادي
- نصف كأس من الخل
- ملح بحسب الرغبة
- كأس من سمن نباتي او من الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة من البهار الأبيض
- ملعقتان كبيرتان من الزنجبيل المطحون

التحضير

تغسل قطع الدجاج وتصفّى جيداً ثم تجفّف بقطعة قماش نظيفة. يمزج الخل مع الملح ويصبّ المزيج فوق قطع الدجاج. ينقع الدجاج مدة ساعة.

يخلط اللبن الزبادي مع البصل المفروم والزنجبيل والبهار خلطاً جيداً ويضاف الى الدجاج المنقوع حتى يغمره.

يرتب الكل في طبق خاص. يضاف اليه السمن ويدخل الى الفرن حتى يحمرّ الدجاج.

يخرج الطبق ويزيّن بالخضر المسلوقة ويقدّم.

عرف اليونانيون والرومانيون الخلّ منذ القدم وهو كان وما يزال مادة أساسية في المطبخ. الخلّ نوعان: أبيض وأحمر. رائحة الخلّ الأبيض حمضية معتدلة ولونه يميل إلى الصفرة. أما الخلّ الأحمر فيتميّز برائحة قوية ويستعمل بكثرة في السلطة والطهو، لأنه يضفي على الطعام مذاقاً مشهياً.

زعتروف تسوك

Zatarov Tsouk

طبق من السمك المشوي المتبّل بالصعتر والسمّاق. يؤكل الى جانب صلصة الطحينة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرامان من سمك اللُّقس
- راسان من الثوم مدقوقان
- نصف كاس من السمّاق
- نصف كاس من الفليفلة الخضراء المفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من الصعتر الأخضر
- نصف كأس من عصير الليمون الحامض
- كاس من زيت الزيتون
- ملح وبهار أسود بحسب الرغبة

التحضير

ينظف السمك جيداً. يغسل ويصفّى ويفرك بالصعتر. يخلط عصير الليمون مع الثوم والسماق والفليفلة والصعتر والملح والبهار والزيت.

تفرك السمكة بالخليط من الداخل والخارج. يحشى داخلها بما تبقى من الخليط.

توضع في صينية وتدخل الى فرن متوسط الحرارة. تقلب على الجهة الثانية بعد ربع ساعة وتترك حتى تنضج. تقدّم ساخنةً او باردة.

اينجويزوف تسوك

Inghousov Tsouk

طبق من السمك بالجوز. يقدّم ساخناً او بارداً مزيّناً بالخضر والطرخون.

عدد الأشخاص: اثنان، مدة التحضير: ثلاثة أرباع الساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من سمك الأمير
- كأس من الماء
- ثلاثة ارباع كأس من لبّ الجوز
- خضر وطرخون للتزيين
- نصف ملعقة صغيرة من السكر
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- ملح وبهار ابيض بحسب الرغبة

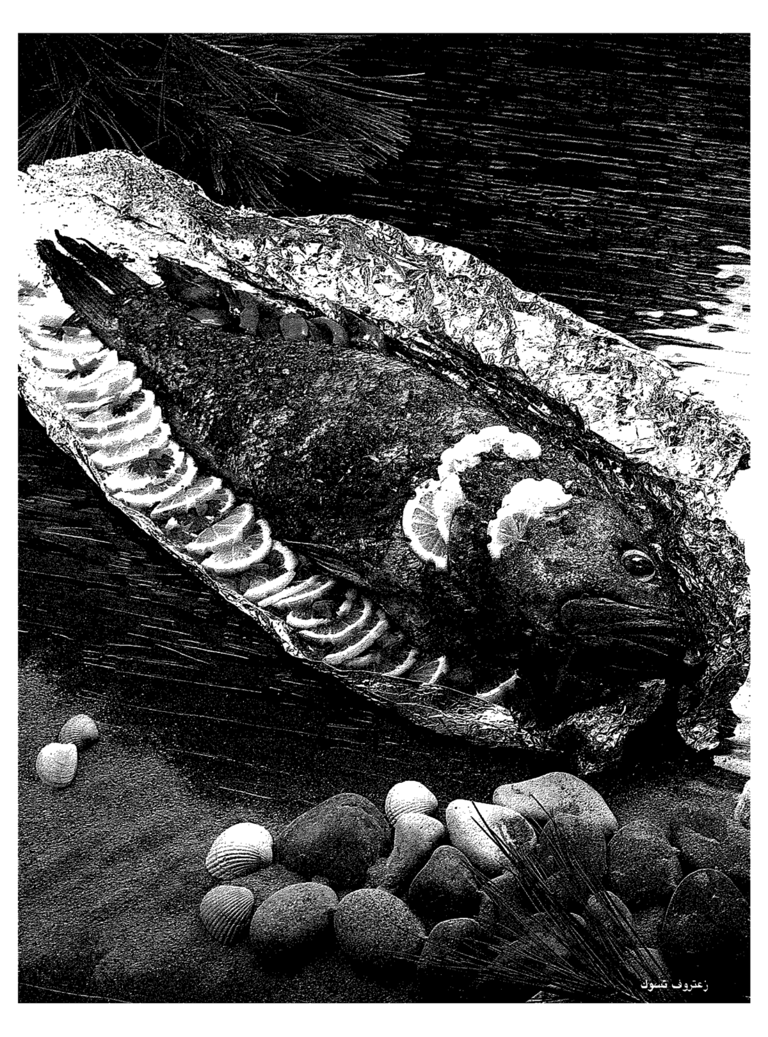
التحضير

ينظف السمك ويغسل من الداخل والخارج. ينثر عليه الملح ويوضع في وعاء مع كأس من الماء. يترك على نار متوسطة حتى ينضج. تطفأ النار وينقل السمك الى طبق التقديم. يغطى بقطعة قماش نظيفة ويترك حتى يبـرد ثم يزيّن بـالخضر والطرخون.

تحضير الصلصة

ينقّى الجوز ثم ينقع بالماء الساخن. يقشر ويطحن ناعماً. يضاف اليه نصف كأس من الماء والملح والسكّر والبهار. يترك على نار خفيفة مدة عشر دقائق. يضاف اليه الخل ويترك مدة خمس دقائق اضافية. يقدّم الطبق مع الصلصة المحضرة.

يُضفي السمّاق مذاقاً حامضاً على الاطباق وخصوصاً منها المقبّلة. يزرع في الكثير من بلدان حوض البحر المتوسط واوروبا الوسطى. يستخرج السمّاق من شجرة يراوح طولها بين قدم وخمسة عشر قدماً. حبته شبيهة بحبة العدس، وينبغي قطفه قبل بدء موسم الأمطار.



زعتروف تسوك

سـبـانـخي جولولاك

Spanakhe Gololak

طبق من الكبة بالسبانخ. يقدّم مزيناً بالبصل المقلي. يمكن اضافة اللبن الزبادي اليه قبل تناوله.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعـة، مدة الطهـو: نصف ساعة.

المقادير

- كاس من السميد
- كاس من البرغل الناعم
- نصف كيلوغرام من السبانخ
- كأسان من الماء
- ثلاث حبات من البصل متوسطة الحجم
- نصف كاس من سمن نباتي
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

ينظّف السبانخ ويغسل. يفرم ثم يفرك بالملح ويترك في مصفاة. ينقع السميد والبرغل في قليل من الماء مدة عشر دقائق ثم يعجن باليدين للحصول على كبة متماسكة. تُبـلّ اليدان بالماء وتقطّع بهما الكبة الى كرات صغيرة تترك جانباً.

يُغلى كأسان من الماء على نار قوية.

يفرم البصل ناعماً ويقلى في السمن. يرفـع منه مقـدار ملعقتين كبيرتين توضعان في وعاء يحوي الماء المغلي. تضاف كرات الكبة الى الوعاء ويترك على نار قوية مدة عشر دقائق ثم يضاف السبانخ ويتابع الطهو مدة خمس دقائق اخرى. يوزّع الخليط في طبق التقديم ويزيّن بما تبقى من البصل المقلي.

يمكن الاستعاضة عن السبانخ بأوراق العنب او الخبيزة.

توتويوف جولولاك

Toutouyov Gololak

كبّة بالليمون الحامض. من الاصناف اللذيذة والمغذّية. يضاف اليها النعناع الجاف عند التقديم.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع، مدة النقع: يوم كامل.

المقادير

- كاس من حبّ الحمّص
- نصف كيلوغرام من لحم الموزات
- اربع حبات من البصل
- عصير ليمونتين حامضتين
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من النعناع الجاف
- سمن نباتي للقلي

مقادير الكبة

- ثلاث كؤوس من البرغل الابيض الناعم
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً
- نصف كيلوغرام من اللحم الهبر
- ملح وفلفل احمر حرّيف بحسب الرغبة

التحضير

ينقّى الحمّص وينقع في الماء مدة يوم كامل. يقطع البصل ويوضع مع لحم الموزات والحمّص عـلى نار قـوية. يسلق الخليط حتى ينضج اللحم والحمّص. يضاف عصير الليمون وصلصة الطماطم. يترك على النار مدة عشر دقائق اخرى.

تحضر الكبة من البرغل واللحم الهبر كالآتي:

ينقع البرغل مدة عشر دقائق ثم يفرك باليد جيداً. يضاف اليه اللحم والبصلة المفرومة والملح والفلفل الاحمر الحرّيف وتدعك الكبة جيداً حتى تتماسك. تبل اليدان بالماء وتقطع بهما الكبة الى كرات صغيرة. تضاف كرات الكبة الى خليط اللحم والحمص المحضّر وتترك على نار قوية مدة ربع ساعة.

يقلى النعناع في السمن ويوزّع على كبة الحامض.

تقدّم ساخنة.

يعتبر البرغـل احد اهم المـواد الغذائيـة الـرئيسية. تحضّر بـه مأكـولات عـديـدة ومتنوّعة، باضافة اغذية اخرى اليه كالخضر واللحـوم والبقول.

يُصنع البرغل من القمح، الذي يسلق جيداً ويجفّف تحت اشعـة الشمس ثم يُجرش فيتحوّل الى برغل ناعم او خشن.

بيلاف ارارات

Pilav Ararat

ينسب هذا الصنف الى جبل ارارات. وهو طبق من الأرز بالتفاح والسفرجل واللوز والخوخ والمشمش والزبيب.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

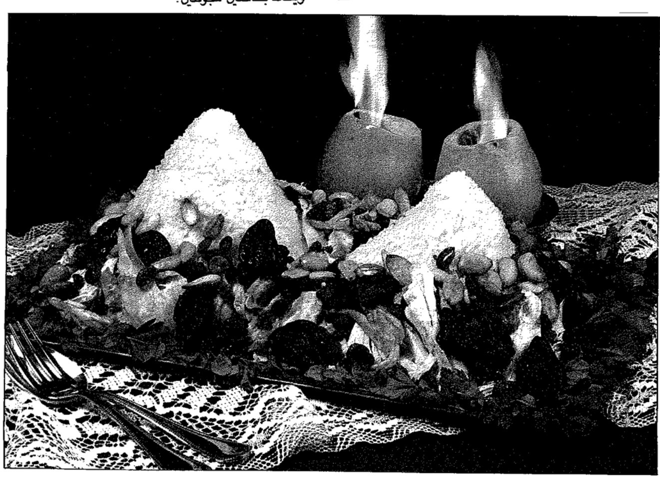
- دجاجتان
- ست كؤوس من سمن نباتي
- اربع حبات من التفاح مقطعة
- ملح وبهار
- نصف كاس من اللوز المقشر
- نصف كأس من المشمش المجفّف
- نصف كاس من الزبيب
- نصف كاس من الخوخ المجفّف
- حبتان من التفاح للتزيين
- ثلاث كؤوس من الارز
- بصلة
- نصف كاس من السفرجل

التحضير

ينظف الدجاج ويسلق وتزال الرغوة (الريم) التي تظهر على السطح. يضاف الملح والبهار والبصلة ويتابع الطهو حتى ينضج الدجاج.

يطهى الارز مع مرق الدجاج المصفّى. يقلى الزبيب والخوخ والمشمش واللوز المقشر بالسمن على نار متوسطة. يرفع الخليط، وتضاف قطع التفاح والسفرجل ويقلّب الكل لدقائق قليلة.

يعطى الارز شكل جبلين احدهما اكبر من الثاني. ينزع العظم من قطع الدجاج وترتب على اطراف الجبلين. تزيّن بالخوخ والمشمش واللوز والتفاح والسفرجل. يقدّم الطبق ساخناً ويحاط بتفاحتين مجوفتين.





تشريبوج تتوم

Chereboug Tetoum

طبق من اليقطين المحشو بالارز. يؤكل ساخناً بعد تقطيعه الى حزوز.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

المقادير

- حبة من اليقطين (القرع) تزن كيلوغراماً تقريباً
- كأس من الارز
- نصف كأس من سمن نباتي
- نصف كأس من الخوخ الأحمر المجفّف المفرغ من النوى والمفروم
- ملعقتان من الزبيب
- ملعقة صغيرة من السكر
- كاس من التفاح المقشر والمفروم
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- كأسان من الماء المملّح
- نصف كأس من المشمش المجفّف المفروم

التحضير

تغسل حبة اليقطين جيداً. يقطع رأسها ويحتفظ به ليُستعمل كغطاء. يفرغ لبّ حبة اليقطين بملعقة وينزع بزرها.

يطهى كأس من الارز مع كأسين من الماء المملّح. يفرم لب اليقطين ناعماً ويضاف الى الارز ثم يضاف الزبيب والخوخ والتفاح والمشمش والسكر والقرفة. يطهى الكل على نار خفيفة.

تحشى حبة اليقطين بالارز وتضغط جيداً بملعقة ثم تغطى برأسها. توضع في صينية خاصة بالفرن مدهونة بالسمن. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة. تترك في الفرن مدة ثلاث ساعات حتى تنضج. يقدّم الطبق ساخناً بعد تقطيعه الى حزوز.

كاتا

Kata

كعك محشوّ بالسمن وحبّ البركة. يمكن تناوله في الصباح مع اللبن (الحليب) او الشاي.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

مقادير الكعك

- سبع كؤوس ونصف من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- بيضة
- ملعقتان كبيرتان من الخميرة
- كأس ونصف من الماء
- كاسان من سمن نباتي

مقادير الحشو

- كأسان من الدقيق
- ملعقة كبيرة من حبّ البركة
- ملعقة كبيرة من الملح
- كأس وربع من سمن نباتي

التحضير

تذوّب الخميرة في قليل من الماء الساخن وتترك مدة ربع ساعة.

يوضع الدقيق في وعاء عميق مع الخميرة والملح ويخلط جيداً ثم يعجن باليدين مع اضافة الماء بحسب الحاجة. يترك العجين في مكان دافىء ليختمر، يمدّ على مسطّح ويرق بشوبك ليصير بسماكة سنتمترين، يوزع عليه السمن ويطوى اربع طيات. يكرّر رقّ العجين ويطوى ثانية. تكرّر هذه العملية اربع أو خمس مرات.

يقطّع العجين الى قطع بوزن سبعين غراماً وترقّ كل قطعة بسماكة خمسة أو سبعة مليمترات. تخلط مقادير الحشو. تقسم قطع العجين الى قسمين متساويين، ويوزّع مقدار ملعقة صغيرة من الحشو في وسط كل قطعة من احد قسمي العجين وتغطى بالقطع الباقية. تبل الاصابع بالماء وتلصق بها الاطراف.

يخفق البيض ويدهن به الكعك.

يرتب الكعك في صينية مدهونة بالسمن ويخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يحمرّ.

دوناجان جارجانتاك

Donagan Gargantak

من اشهر الحلويات الارمينية التي تقدّم في الاعياد والمناسبات. تؤكل باردة بعد تزيينها بالسمسم.

الكمية: ستون قطعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- اثنتا عشرة بيضة
- عشر كؤوس من الدقيق
- كأسان من السكر
- كأس من الزبدة المذوّبة
- كأس من سمن نباتي
- كأس من اللبن (الحليب) السلخن
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاث ملاعق كبيرة من المحلب المدقوق او المطحون
- ثلاث حبات من المستكة (المصطكاء) مدقوقة
- قطعتان من الخميرة بحجم حبة اللوز
- بيضتان مخفوقتان
- سمسم بحسب الرغبة

التحضير

تذوّب الخميرة في اللبن الساخن وتترك مدة ربع ساعة.

يخفق البيض جيداً ويضاف اليه السكر والزبدة والسمن والملح والمحلب ثم المستكه. يخلط الكل جيداً ثم تضاف الخميرة.

يرش الدقيق تدريجاً حتى لا تتشكّل كتل صغيرة ويُتابَع الخلط حتى تصير العجينة ليّنة وغير متماسكة..

يغطى العجين ويترك في مكان دافىء مدة اثنتي عشرة ساعة. ثم يعاد عجنه ويترك في مكان دافىء مدة ساعتين حتى يتضاعف حجمه.

يقطع العجين الى قطع صغيرة تعطى اشكالاً حلزونية. ترتّب في صينية مدهونة بالسمن وتترك لتنتفخ.

تدهن بالبيض المخفوق وترش بالسمن. تدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى تحمرّ. تزيّن بالسمسم وتقدّم.

ملاحظة: يستحسن خلط المقادير في اليوم السابق لعجنها ثم تخبز بعد ساعات من تقطيعها.

تاهينوف هاتز

Tahinov Hats

حلوى بالطحينة والقرفة. تقدّم في الصباح مع اللبن (الحليب) او الشاي. تؤكل باردة.

الكمية: اربعون قطعة، **مدة التحضير:** ساعة، **مدة الطهو:** ثلث ساعة.

المقادير

مقادير العجين

- خمس كؤوس من الدقيق
- كأس ونصف من الماء الفاتر
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان صغيرتان من الخميرة
- نصف ملعقة صغيرة من السكر

مقادير الحشو

- سكر وقرفة مطحونة بحسب الرغبة
- ربع كأس من الطحينة

التحضير

تذوّب الخميرة مع السكر في قليل من الماء الفاتر. تترك جانباً مدة ربع ساعة. ينخل الدقيق والملح ويخلط مع مزيج الماء والخميرة. يعجن باليدين مدة ربع ساعة مع صبّ الماء تدريجاً حتى تتشكّل عجينة متماسكة. يغطى العجين بقطعة قماش ويترك في مكان دافىء ليختمر.

يقطع العجين بحجم قبضة اليد. يمدّ على مسطح مرشوش بالدقيق ويرقّ بشوبك ليتخذ شكل دائرة. يقطع الى شرائط بعرض عشرة سنتمترات تدهن بالطحينة ثم ترش بالسكر والقرفة. تثنى شرائط العجين بحسب طولها وبحيث تبقى الطحينة بداخلها ثم تلف بشكل حلزوني.

تضغط شرائط العجين حتى تصير بحجم اثني عشر سنتمتراً. تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تحمرّ وتقدّم باردة.

ميجروف هالفا

Meghrov Halva

من الحلويات الارمينية اللذيذة. غنية بالعسل والسمن. تؤكل باردة بعد وجبة خفيفة.

عدد الاشخاص: ستة، **مدة التحضير:** عشر دقائق، **مدة الطهو:** ربع ساعة.

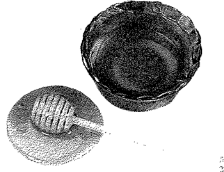
المقادير

- كيلوغرام من الدقيق
- كاسان من السمن
- كاسان من العسل

التحضير

يخلط السمن مع الدقيق ويقلى جيداً حتى يصير الدقيق هشاً وذهبي اللون. يضاف اليه العسل تدريجاً مع التحريك المستمر مدة خمس دقائق اضافية.

تصبّ الحلوى في طبق وتترك لتبرد قليلاً ثم تقطع الى مربعات وتقدّم.



نوعية العسل تتأثر بمناخ المنطقة التي يجنى منها. عسل الغابات مثلاً له قدرة علاجية للآفات الصدرية. وعسل «كل الازهار» غني النكهة وهو الاكثر انتشاراً. وعسل الربيع اجود من عسل الصيف وازكى رائحة. وكل انواع العسل تعتبر غذاء حيّاً ومخزناً طبيعياً لخصائص الازهار والنبات والشمس والهواء.

اينجويزوف تيختس

Inghousov Tekhts

من الحلويات الشهية. دراق بالجوز المفروم والسكر، تكسبه القرفة طعماً طيباً.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة.

المقادير

- خمسة كيلوغرامات من الدراق
- نصف كيلوغرام من الجوز
- ملعقة كبيرة من القرفة
- نصف كيلوغرام من السكر
- ملعقة صغيرة من مسحوق الهال

التحضير

ينقى الجوز من الأوساخ ثم يفرم الكل باليد او بمطحنة فرماً خشناً. يضاف اليه السكر والهال والقرفة ويخلط الكل جيداً.

يقشر الدراق، يجوّف وينزع بزره بحذر حتى لا تتشقّق حبة الدراق. يوضع في الشمس حتى يجف قليلاً.

يحشى بخليط الجوز ويضغط في اثناء حشوه. يمكن حفظه في مكان جاف.



مهلبوف جارجانتاك

Mahlabov Gargantak

حلوى لذيذة وخفيفة. تقدّم مع القهـوة او الشراب. يمكن تزيينها باللوز المطحون.

الكمية: ستون قطعـة، مدة التحضـير: ساعـة، مدة الطهـو: عشرون دقيقة.

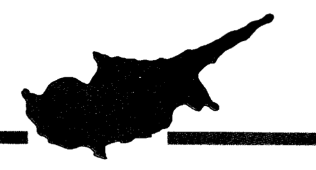
المقادير



- عشر كؤوس من الدقيق
- كأسان من سمن نباتي
- ثلاثة ارباع كأس من زيت نباتي
- ثلاثة ارباع كأس من السكر
- ملح بحسب الرغبة
- نصف كأس من اللبن (الحليب) المجفّف
- اربع ملاعق كبيرة من باكينغ باودر
- اربع ملاعق كبيرة من المحلب
- ماء للعجن
- بيضتان مخفوقتان

التحضير

تخلط كل المقادير جيداً ثم تعجن بـاليد. يضـاف الماء تدريجاً مع الاستمرار في العجن حتى يصير الخليط متماسكاً. يترك جانباً مدة ربع ساعة ليرتاح. يقطع العجين الى كرات صغيرة تُعطى اشكالا مختلفة بحسب الرغبة. تدهن بالبيض المخفوق وتترك مدة ربع ساعة اخرى قبل ان تخبز. يرتب الكعك في طبق خاص بالفرن ويدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى يحمرّ سطحه.



قبرص

من الطبيعي ان يظهر تأثير اليونان في العادات الغذائية القبرصية.
لكن هذه الجزيرة الجميلة تأثّرت ايضاً بالطبخ التركي واللبناني والسوري وباتت
اصنافها جدّ منوّعة. ارض الجزيرة سخيّة بانتاج الخضر والفاكهة.
اما البحر فينافس الارض بسخائه، ومن هنا كان بامكان المطاعم القبرصية تقديم
اصنافٍ
من المقبلات يفوق عددها العشرين. تحوي المقبلات اشهر انواع الاجبان القبرصية
والذّها كجبنَ «الحلوم» و«الفيتا»، وايضاً الاسماك وثمار البحر.
وترفق بصلصة الطحينة والاخطبوط والقريدس.
وثمة انواع جذابة من سلطات الخضر المحضّرة بزيت الزيتون.
في العادات الغذائية القبرصية اقبال على انواع الحساء والخضر المحشوّة والكبّة
واصناف يخنة الخضر المرفقة بالارز. ويتقن القبارصة اعداد اصناف
من الخبز في البيت وانواع من المعجنات ترافق الحساء او تؤكل
مع الاجبان اللذيذة او مع الاصناف الرئيسية.
يفضل الطاهي القبرصي زيت الزيتون على سواه، لكنّ تيار التحديث ادخل زيت الذرة
بكثرة على المطابخ القبرصية. كذلك يفضّل الدهن في إعداد المعجنات والفطائر، لكن
عدد الذين باتوا يميلون الى استبدال الدهن بالزبدة، يزداد يوماً بعد يوم.
المطيّبات المفضّلة في الطبخ القبرصي هي القرفة والكزبرة التي تستعمل بكثرة
اما خضراء او مجفّفة. تحضر الاطعمة القبرصية باوانٍ وادوات محلية تقليدية
كالصاج لشيّ اللحوم والاسماك، والقدور الكبيرة لتحضير اصناف تراثية.
لكن هذا لا يمنع امكان تحضير الاطباق القبرصية
بالآنية المتوافرة حالياً في المطابخ الحديثة.



تـاشي

Tashi

طحينة بالثوم وعصير الليمون الحامض. يتميّز هذا الطبق بمذاقه اللذيذ وسرعة تحضيره. يقدّم الى جانب السمك.

عدد الاشخاص: عشرة. مدة التحضير: عشر دقائق.

المقادير

- اربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- نصف كاس من زيت الزيتون
- عصير ثلاث حبات من الليمون الحامض
- كاسان من الطحينة
- ملح بحسب الرغبة
- قليل من الماء الفاتر
- ملعقة من البقدونس المفروم ناعماً

التحضير

تخلط الطحينة مع الثوم خلطاً جيداً ويصبّ عليها قليل من الماء الفاتر وعصير الليمون وزيت الزيتون والملح. يخلط الكل مدة ثلاث دقائق حتى تذوب الطحينة تماماً.

تصب في طبق التقديم وينثر البقدونس على سطحها ثم تقدّم.

تُعرف في بعض البلدان «بالطحينا»، وهي معجون زيتي محضّر من بزر السمسم المحمّص. انواع الطحينة المعروضة في الاسواق كثيرة. في حال فقدانها تستبدل بزبدة الفستق لتحضير المعجنات والبسكويت، اما في الوصفات الاخرى فلا يستعاض عنها باية مادة اخرى. يستحسن تحريكها قبل استعمالها وتخزن علبُها مقلوبة. تتميّز الطحينة بمذاقها اللذيذ، وهي عنصر اساسي في معظم اطباق المقبّلات كالحمص والبابا غنوج، وايضاً في الصلصات المرفقة بالاسماك وثمار البحر.

كيوفتيذاكيا

Kioftethakia

كرات من اللحم والبطاطا والبصل. تقدّم مقلية الى جانب البطاطا أو صلصة البصل والفطر.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من اللحم المفروم
- كيلوغرام من البطاطا المبشورة
- قطعتان من شرائح الخبز مبلّلتان بالماء
- ثلاث بيضات
- زيت ذرة للقلي
- ملعقتان كبيرتان من النعناع الجاف
- حزمة من البقدونس مفرومة
- حبتان من البصل مفرومتان
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تمزج البطاطا مع الخبز المبلّل بالماء. يعصر المزيج باليد ويصفّى. يوضع في وعاء ويضاف اليه اللحم. يخلط الكل جيداً. يضاف البصل والبقدونس والنعناع والبيض والملح والبهار. يتابع الخلط حتى يتجانس الكل. يُعطى الخليط باليدين شكل كرات متوسطة الحجم.

يسخن الزيت في مقلاة، تقلى فيه الكرات حتى يصير لونها ذهبياً.

تقدّم ساخنة.

سكورتاليا

Skortalia

قطع من الخبز مع الصنوبر والثوم. صنف من المقبلات القبرصية الشهية. يؤكل مع اللحم المشوي.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- قطعة من الخبز مبللة بالماء
- ثلاث ملاعق كبيرة من الخل
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- نصف كأس من الصنوبر
- كأس من زيت الزيتون

التحضير

يخلط الصنوبر مع الثوم وقطعة الخبز في وعاء صغير على نار متوسطة. يصبّ فوقه الزيت تدريجاً مع الاستمرار في التحريك ثم يوزّع الخل وعصير الليمون. يضاف قليل من الماء اذا اشتدّ المزيج.

يقدّم الطبق بارداً.



الصنوبر ليس من مواد الاطعمة الاساسية لكن له وظيفتان تجعلانه مرغوباً جداً، فهو مطيّب لذيذ النكهة وعنصر تزييني يضفي على الطبق شكلاً جذاباً.

خورتا ذيافورا سالادا

Khorta Thiafora Salada

سلطة قبرصية غنية ومغذية، تحوي انواعاً كثيرة من الخضر.

تقدّم الى جانب طبق من البرغل او المجدّرة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة.

المقادير

- نصف حبة من الملفوف او الخس
- حبتان من الطماطم
- حبتان من الخيار
- حبتان من البصل
- نصف كأس من زيت الزيتون
- ثلاث ملاعق كبيرة من الخل
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يغسل الملفوف او الخس ثم يفرم فرماً ناعماً ويوضع في طبق التقديم.

تقطع الطماطم الى مكعبات متوسطة الحجم. يقطع الخيار والبصل الى شرائح رقيقة. يضاف الكل الى الطبق. يصبّ الزيت والخل فوق الخليط وينثر الملح. يحرّك الكل جيداً.

تقدّم السلطة باردة.



كرامبي

Krambi

سلطة الملفوف والطماطم والخيار. يمكن اضافة صلصة المايونيز اليها. تقدّم مع البطاطا المقلية واللحم المشوي.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- حبة من الملفوف صغيرة الحجم
- حبتان من الطماطم
- حبتان من الخيار
- عصير نصف ليمونة حامضة
- حبتان من الجزر
- فصان من الثوم
- ملح بحسب الرغبة
- نصف كأس من زيت الزيتون

التحضير

يدقّ الثوم مع الملح ويضاف اليه عصير الليمون. يقطع الملفوف والطماطم والخيار الى قطع صغيرة. يوضع خليط الخضر في طبق التقديم. يوزع عليه مزيج الثوم ثم الزيت. يخلط الكل جيداً. يبشر الجزر ويزيّن به سطح الطبق ثم يقدّم.

مارولا سالادا

Maroula Salada

سلطة الخس مع الزيتون والبيض. تقدّم الى جانب اللحم المشوي وأطباق السمك.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة،
مدة الطهو: عشر دقائق.

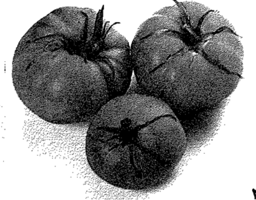
المقادير

- خستان كبيرتا الحجم
- ثلاث بيضات
- حبتان من البصل
- نصف كأس من الزيتون الأسود
- نصف كأس من زيت الزيتون
- ربع كأس من الخلّ
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يغسل الخس وتفرم أوراقه ناعماً. يسلق البيض جيداً. يقشّر ويقطّع الى دوائر. يقطّع البصل الى شرائح رقيقة.

يصبّ الكل في طبق التقديم. يوزّع عليه الخل والزيت والملح. ينزع بزر الزيتون ثم يقطع ويضاف الى الطبق. تخلط السلطة جيداً ثم تقدّم.



تنمو الطماطم في المناطق المدارية في اميركا الجنوبية. وهي واحدة من اشهر الخضر الزراعية واكثرها استهلاكاً. تستعمل نيئة او مطهوة او محفوظة او معصورة وعصيرها شراب لذيذ غنيّ بالفيتامينات والاملاح المعدنية.


كرامي

انــتراثـا

Entratha

حساء الدجاج مع البطاطا والبقدونس من الاطباق القبرصية المغذية. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

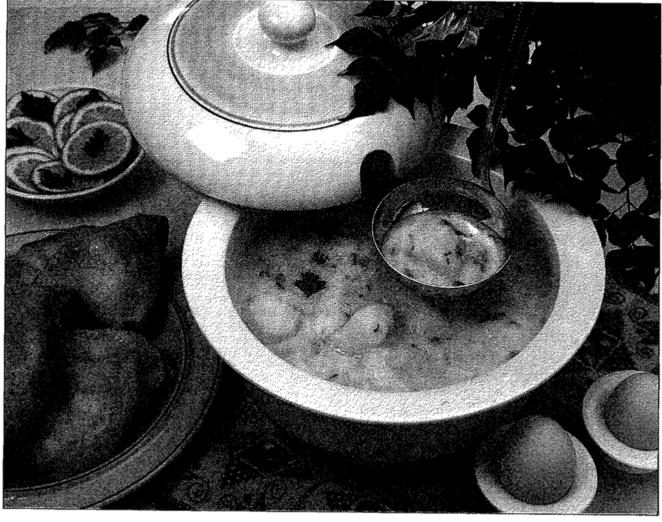
المقادير

- دجاجة صغيرة
- عشر حبات من البطاطا
- ربع حزمة من البقدونس مفروم
- بيضتان
- عصير ليمونتين حامضتين
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يقطّع الدجاج ويسلق. يرفع عن النار قبل نضجه بقليل. تقطع حبات البطاطا الى شرائح وتضاف الى قطع الدجاج في الوعاء.

تخفق البيضتان جيداً. يضاف اليهما الملح والبهار والبقدونس ويصبّ عصير الليمون تدريجاً. يصب المزيج تدريجاً في الوعاء مع الاستمرار في التحريك. يترك الوعاء على نار خفيفة بضع دقائق. يزيّن بالبقدونس ثم يقدّم ساخناً.





فـاكي كسـيذادي

Fagee Ksithadi

حساء العدس بالأرز والخضر، من الأطباق القبرصية الأولى.

يقدّم الى جانب شرائح اللحم والخبز المقلي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة.

المقادير

- حزمة من الخضر المنوّعة (بقدونس، كرفس، سلق، كزبرة)
- ثلاثة ضلوع من البصل الأخضر
- ثلاث حبات من الجزر
- نصف حبة من البطاطا
- نصف كأس من الأرز
- كأس من العدس
- ملح بحسب الرغبة
- نصف كأس من الخل
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ملعقة كبيرة من الدقيق

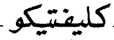
التحضير

يفرم البقدونس والكرفس والسلق والكزبرة. تغسل الخضر كلها وتقطّع الى شرائح صغيرة. يسلق العدس نصف سلق. تضاف اليه الخضر والأرز والملح ويترك المزيج على النار حتى ينضج.

يخلط الدقيق والخل وعصير الليمون جيداً ويضاف الكل الى العدس في الوعاء.

تخفّف النار ويتابع الطهو مدة عشر دقائق اضافية.

يقدّم الطبق ساخناً.



Kleftiko

من الأطباق القبرصية الشهية. غني باللحم والخضر. يكسبه «الأوريغانو» مذاقاً لذيذاً. يقدّم مزيناً بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم المدهن
- ملعقة صغيرة من الصعتر (الأوريغانو)
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بضع أوراق من الغار
- نصف كيلوغرام من الجزر
- كيلوغرام من البطاطا مقطّع
- ورق المينيوم

التحضير

تقسم قطعة اللحم الى ثماني قطع متوسطة الحجم. تتبّل بالملح والبهار والأوريغانو وورق الغار. يقشّر الجزر ويقسم الى حلقات. تفتح ثماني أوراق المينيوم وتوزع على كل واحدة منها قطعة من اللحم مع قليل من البطاطا والجزر. تلصق اطراف الورق المحشو ويوضع في صينية خاصة بالفرن.

تدخل الصينية الى فرن خفيف الحرارة وتترك فيه مدة ساعتين حتى ينضج اللحم ويذوب عنه الدهن.

يقدّم «الكليفتيكو» ملفوفاً بالورق وساخناً.

توماتسلي مه اورنيثا

Tomatesli Me Ornitha

قطع من العجين مسلوقة في مرق الدجاج. تقدّم مزينة بالجبن المبشور.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من جبن الحلوم المبشور (قالب)
- ثلاث كؤوس من مرق الدجاج
- ثلاث بيضات
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من الدقيق
- ملح بحسب الرغبة
- كأسان من الماء

التحضير

يمزج الدقيق مع البيض والملح والماء في وعاء ويعجن حتى يتماسك. يغطى الوعاء ويترك مدة نصف ساعة حتى يرتاح العجين.

يرق العجين على مسطّح ويقطّع الى مربعات صغيرة. يسخّن مرق الدجاج في وعاء. تسقّط فيه مربعات العجين وتسلق مدة ثلث ساعة ثم ترفع وترتّب في طبق. يوزّع الجبن المبشور على سطحها وتقدّم.

جالوس يميستوس

Galos Yamestos

ديك حبش محشو باللحم والأرز والكرفس والكشمش واللوز. يقدّم في المناسبات.

عدد الأشخاص: تسعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: أربع ساعات.

المقادير

- ديك حبش
- نصف كأس من زيت نباتي أو من الزبدة
- ليمونة حامضة مقطعة الى أربعة أجزاء
- نصف كأس من الماء
- ملح وفلفل أسود مطحون بحسب الرغبة
- عودان من القرفة

مقادير الحشو

- ملعقتان كبيرتان من الكرفس المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- بصلة مفرومة ناعماً
- ربع كيلوغرام من لحم البقر المفروم
- كبد ديك حبش مفروم
- خمس ملاعق كبيرة من الخل الأبيض
- كأس من الأرز
- كأس ونصف من مرق قلب وحوصلة ديك حبش
- اربع ملاعق كبيرة من الكشمش
- اربع ملاعق كبيرة من اللوز المسلوق والمقطع
- ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة

التحضير

ينظّف الديك ويغسل. يجفّف بورق نشاف من الداخل والخارج. يفرك من الداخل بقطع الليمون ويرش بالملح والفلفل.

يقلى البصل والكرفس بالزبدة على نار خفيفة مدة عشر دقائق. يضاف اليهما اللحم والكبد ويحرك الكل مدة خمس دقائق ثم يضاف الأرز والمرق. يغطى الوعاء ويترك على النار مدة عشر دقائق.

يرفع الوعاء عن النار ويضاف اليه الكشمش واللوز والخل والقرفة والملح والفلفل. يخلط الكل جيداً. تحشى رقبة الديك واحشاؤه بالحشو المحضّر ثم تخاط فتحتاه. يربط الديك ويفرك بقطع الليمون ثم بالملح والفلفل. يوضع في صينية ويضاف اليه الزيت والماء وعودا القرفة. يغطّى ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة أربع ساعات، يسقى خلالها من وقت الى آخر بالمرق الموجود في الصينية. يرفع الغطاء قبل ساعة من انتهاء مدة الشيّ حتى يحمرّ لون الديك.

يرتب في طبق التقديم ويُقدّم الى جانب المرق المطهو فيه.

اثوس كولوجياس

Athos Cologias

كوسا باللحم مع الطماطم والنعناع. يقدّم الطبق ساخناً الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- خمسة وعشرون حبة من الكوسا
- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- كأس من الارز
- بصلة مفرومة ناعماً
- اربع حبات من الطماطم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- كأس ونصف من الماء
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة

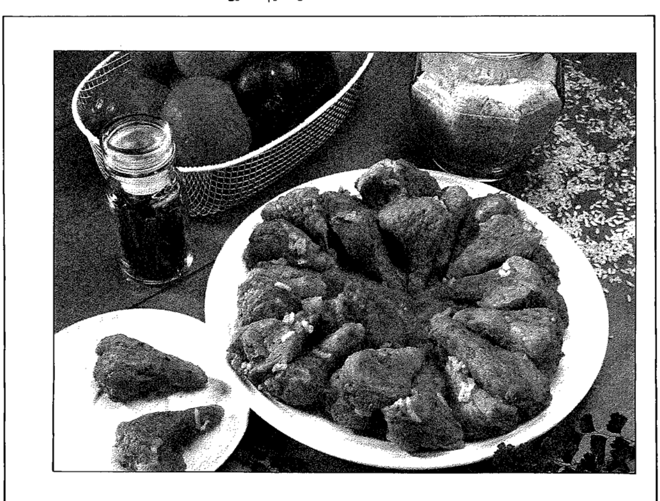
التحضير

تقطع أعناق حبات الكوسا مع زهرها وتنظّف جيداً ثم تغسل بحذر وتجفّف.

يخلط الأرز مع اللحم المفروم والبصل والملح والبهار والقرفة. تحشى زهرات الكوسا بالحشو المحضرّ وترتب في وعاء.

تقشّر حبات الطماطم، ينزع بزرها ثم تقطع. تضاف الى الوعاء مع النعناع وكأس ونصف من الماء. تترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة.

يمكن استبدال الأرز في الحشو بما يعادله من الجبن الأبيض مع اضافة قليل من البقدونس وبيضتين وكعك مدقوق وفصين من الثوم المدقوق.





باميز

Bamiyiz

باميا مع الطماطم والبصل والبطاطا. من الاطباق القبرصية الشهية والمغذية. تقدّم ساخنة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

- **كيلوغرام من الباميا الطازجة**
- **حبتان من البصل كبيرتا الحجم**
- **اربع حبات من الطماطم**
- **نصف كأس من زيت الزيتون**
- **نصف كأس من الخل**
- **مكعب من مرق اللحم**
- **ملح وبهار وقرفة بحسب الرغبة**
- **حبة من البطاطا كبيرة الحجم**

التحضير

تغسل الباميا وتجفّف بقطعة قماش. تقطع رؤوسها وترتّب بشكل دوائر في وعاء عميق. تقطّع الطماطم والبصل الى قطع صغيرة. يصبّ الخليط في وسط الوعاء بين دوائر الباميا. يوضع مكعب المرق فوق خليط الطماطم. تقطع البطاطا الى شرائح رقيقة وتوزّع فوق الباميا.
يوزّع الزيت والخل على الطبق ثم يرشّ الملح والبهار والقرفة على السطح. يترك الوعاء على نار متوسطة مدة خمس واربعين دقيقة حتى ينضج الكل. يقدّم الطبق ساخناً.



فاسولاكي يخنه

Fasoulaki Yakhneh

فاصولياء بالزيت مع البصل والثوم والطماطم. تقدّم ساخنة أو باردة بعد تزيينها بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الفاصولياء المجفّفة منقوعة
- ربع كأس من زيت الزيتون
- فصان من الثوم مدقوقان
- حبتان من البصل مفرومتان
- اربع حبات من الطماطم
- ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ورقة من الغار
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

تنقع الفاصولياء في الليلة السابقة لطهوها. تغسل وتغمر بالماء في وعاء. يسخن الزيت في مقلاة ويقلى فيه الثوم والبصل ثم يضافان الى الفاصولياء. يوضع الوعاء على نار متوسطة مدة ربع ساعة. تضاف الطماطم وصلصة الطماطم والملح والبهار والغار وقليل من الماء. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة ثلث ساعة.

تصبّ الفاصولياء في طبق عميق. تزيّن بالبقدونس المفروم وتقدّم.

بـورجـولي

Bourgoli

برغل بالزيت. من الأطباق القبرصية الخفيفة واللذيذة. يقدّم ساخناً الى جانب اللبن الزبادي أو سلطة الخضر.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- **ثلاث كؤوس من البرغل**
- **بصلة صغيرة مفرومة ناعماً**
- **ثلاثة أرباع كاس من الزيت**
- **خمس كؤوس من الماء**
- **ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض**
- **ملح بحسب الرغبة**

التحضير

يسخن الزيت في وعاء. يقلى فيه البصل حتى يصير لونه ذهبياً. يصب عليه الماء والملح وعصير الليمون ويترك على النار بضع دقائق ثم يضاف البرغل.

يتابع الطهو على نار خفيفة حتى يمتص البرغل كمية الماء كلها.

يرفع الوعاء عن النار، يغطى بقطعة من القماش السميك مدة عشر دقائق ويقدّم.

فـاكي

Fagee

طبق قبرصي شعبي. أساسه العدس. يقدّم الى جانب السلطة والمخلّلات.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- **ثلاث كؤوس من العدس**
- **نصف كاس من الأرز**
- **نصف كاس من زيت الزيتون**
- **خمس حبات من البصل مقطّعة الى شرائح**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

التحضير

يغسل العدس جيداً. يغمر بالماء في وعاء، ويوضع على النار. يترك حتى ينضج ثم يضاف اليه الأرز والبهار والملح. يُقلى البصل بالزيت ويضاف الى الوعاء. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة عشر دقائق حتى ينضج الأرز.



البرغل مادة غذائية رئيسية في بعض البلدان. بعد اكتشاف فوائده الجمّة، اقبلت شعوب عديدة على تناوله واخترعت منه مآكل واطباقاً. البرغل مادة رئيسية في «التبولة» اللبنانية مثلاً وفي طبق «الايتش» السوري وفي تحضير الكبة على انواعها (نيئة او بالصينية او اقراص...). تحضر هذه الاطباق بالبرغل الأسمر وهناك نوع ثان هو البرغل الأبيض.

كوبيس

Kobis

من أشهر الأطباق القبرصية. كبّة محشوة بـاللحم والبصل والتوابل. تقدّم الى جانب السلطة أو اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

يقلى البصل مع اللحم المفروم في الزيت مدة دقيقة. يضاف اليهما البقدونس والملح والبهار والقرفة. يقلّب الحشو على نار متوسطة مدة خمس دقائق حتى ينضج.

ينقع البرغل بالماء الساخن مدّة ثلاث ساعات. يصبّ فوقه الزيت والملح والبهار والقرفة.

يعجن الكل جيداً ويغطى بقطعة قماش حتى يرتاح.

تعطى عجينة الكبة شكل كرات متوسطة الحجم. تجوّف كل كرة باليد حتى تصير اطرافها رقيقة. تحشى بـالحشو المحضر ثم تجذب اطرافها وتغلق.

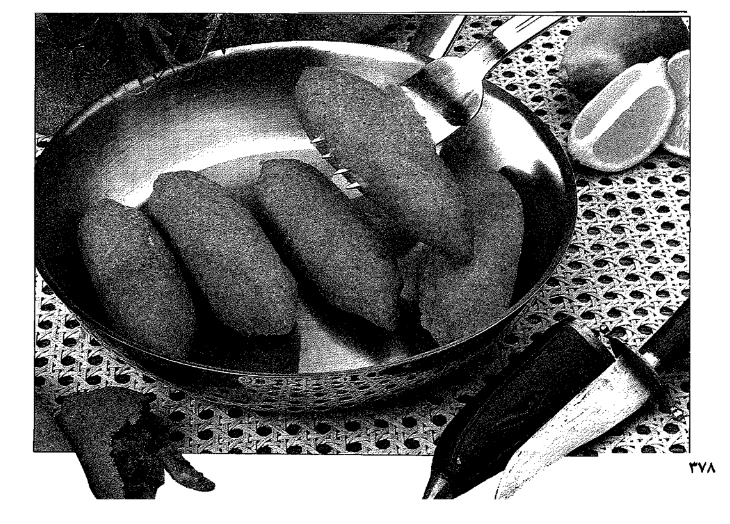
يسخّن الزيت في مقلاة تقلى فيه الكرات المحشوة حتى يصير لونها ذهبياً وتقدّم.

المقادير

- ثلاث كؤوس من البرغل
- ثلاث كؤوس من الماء الساخن
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- رشّة من القرفة
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- زيت نباتي للقلي

مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- أربع حبات من البصل مفرومة
- نصف حزمة من البقدونس مفروم
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- نصف كأس من زيت نباتي



ديروبيتاكيا

Diropitakia

فطيرة بالجبن والبيض واللبن. يمكن تناولها في الصباح مع الشاي. تؤكل ساخنة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- **كأس ونصف من الدقيق**
- **كأس من جبن الحلوم المبشور**
- **خمس ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **ثلاث بيضات**
- **ملعقة كبيرة من النعناع الجاف**
- **ملعقتان صغيرتان من الباكينغ باودر**
- **نصف كأس من الماء او اللبن (الحليب)**

التحضير

تمزج في وعاء اربع ملاعق كبيرة من الزبدة مع البيض واللبن. يضاف الجبن الى المزيج مع الباكينغ باودر والدقيق والنعناع ويخلط الكل جيداً.

يدهن وعاء خاص بالفرن بملعقة كبيرة من الزبدة، يرشّ الدقيق ويصبّ فيه الخليط. يدخل الوعاء الى فرن متوسط الحرارة مدة اربعين دقيقة حتى يحمر سطحه.

تقدّم الفطيرة ساخنة.

بوريكيا مه اناري

Borikia Me Anari

فطيرة بالجبن والبيض واللبن (الحليب). من الحلويات القبرصية اللذيذة. تُقدّم مع الشاي.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- **كأس ونصف من الدقيق**
- **كأس من جبن الحلوم المبشور**
- **خمس ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **ثلاث بيضات**
- **ملعقة كبيرة من النعناع الجاف**
- **ملعقتان صغيرتان من الباكينغ باودر**
- **نصف كأس من الماء أو اللبن (الحليب)**

التحضير

توضع الزبدة في وعاء مع البيض واللبن والجبن والنعناع والباكينغ باودر والدقيق ويخلط الكل جيداً.

يدهن قالب خاص بالحلوى بقليل من الزبدة ويرش بالدقيق. يصبّ فيه الخليط ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة أربعين دقيقة حتى تنضج الفطيرة.



جبن الحلّوم هو المفضّل في قبرص واليونان ولبنان. وغالباً ما يصنع في البيت في قبرص، عندما تتوفّر كمية كبيرة من الحليب. غالباً ما يستعمل حليب الغنم في صنع هذا الجبن، ولكن حليب البقر يعطي نتائج مُرضية.



ميلوبيتيس

Milopittes

قطع من العجين محشوة بالزبدة والقرفة. تقدّم مقلية بعد ان تغطّس في الشراب المحضّر.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ثلاث كؤوس وربع من الدقيق
- نصف كأس من زيت نباتي
- كأس ونصف من الماء
- كأس من الزبدة البيضاء
- ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة

مقادير الشراب

- كأس ونصف من السكر
- كأس وربع من الماء
- بشر قشرة ليمونة حامضة
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- عود من القرفة
- ماء ورد بحسب الرغبة

التحضير

يمزج السكر مع الماء وبشر الليمون والقرفة وماء الورد في وعاء. يوضع على نار متوسطة مدة عشر دقائق. يضاف اليه عصير الليمون. يحرك الشراب ثم يرفع عن النار ويترك جانباً.

يمزج الدقيق مع الماء، يعجن ويمدّ على مسطّح. يرقّ بالشوبك بسماكة نصف اصبع. توزّع عليه الزبدة ثم مسحوق القرفة. يقطّع الى دوائر صغيرة. يسخّن الزيت في مقلاة، تقلى فيه دوائر العجين حتى تحمرّ.

ترفع من المقلاة وتغطّس في وعاء الشراب. تُصفّى وتقدّم.

تاختيلا

Takhtela

حلوى محشوة باللوز والسكر والقرفة. تقلى وتقدّم ساخنة.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

o نصف كيلوغرام من الدقيق	o ملعقتان صغيرتان من القرفة
o نصف كأس من زيت نباتي	o نصف كأس من ماء الورد
o أربع كؤوس من الماء	o نصف كيلوغرام من السكر
o ملح بحسب الرغبة	
o نصف كيلوغرام من اللوز مبشور	o قليل من قشر الليمون الحامض

التحضير

يحضّر الحشو، بخلط اللوز المبشور مع ملعقة صغيرة ونصف من القرفة ونصف كمية السكر وماء الورد. يخلط الدقيق مع الملح وربع كمية الزيت ويعجن باليدين. يضاف قليل من الماء تدريجاً حتى تتشكّل عجينة متماسكة. تغطّى بقطعة قماش مدة نصف ساعة. يرقّ العجين بشوبك ويقسم الى قطع مستطيلة، تملأ بالحشو ثم تلفّ اطرافها وتلصق جيداً.

تسخّن كمية الزيت المتبقية في وعاء على نار قوية وتقلى فيها القطع المحشوّة. تمزج كمية السكر المتبقية مع نصف كمية الماء ويضاف اليها قشر الليمون ونصف ملعقة صغيرة من القرفة وما تبقى من ماء الورد.

تغطّس القطع المقلية في المزيج وتقدّم ساخنة.



تركيا

اليونان

سلطة

طبق اول

طبق رئيسي

حلويات

أرمينيا

مقبلات

سلطة

طبق اول

طبق رئيسي

حلويات

قبرص

مقبلات

سلطة

طبق اول

طبق رئيسي

حلويات

